SEMANA

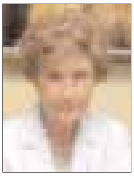
COCINA DE VERANO

FRESCA Y RÁPIDA

Con Recetas de Microondas

SEMANA ● COCINA DE VERANO FRESCA Y RÁPIDA con Recetas de Microondas





Por María Jesús Gil de Antuñano

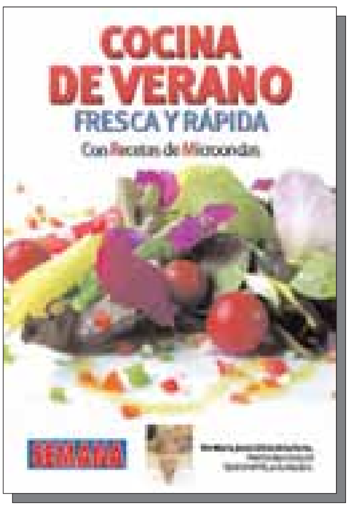
Premio Nacional de Gastronomía

SEMANA

Fascículo 1 • Semana nº 3.207

COCINA DE VERANO FRESCA Y RÁPIDA

con Recetas de Microondas



Realizados por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.



Ensalada templada de gulas y gambas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS CALORÍAS: 500

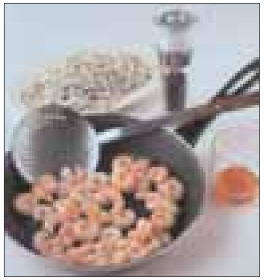
4 Personas: 1 escarola, ½ kg. de gulas, ½ kg. de gambas peladas, 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 1 guindilla, 3 cucharadas de vinagre de Jerez, sal.



Lavar la escarola, centrifugarla y colocarla sobre los platos. Pelar los dientes de ajo y cortarlos en láminas, poner a remojo la guindilla.



Dorar los ajos en el aceite, añadir la guindilla cortada en aros, reservar 4 cucharadas del aceite y, fuera del fuego, incorporar el vinagre, reservar.



Sazonar las gambas, dorarlas en el aceite reservado y rehogar encima las gulas 1 min. Ponerlas sobre la escarola y regarlas con la vinagreta templada con los ajos y la guindilla.

Arroz caldoso de bogavante

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HORA CALORÍAS: 675

4 Personas: 4 tacitas moka de arroz, 1 bogavante de 1 kg., 8 cucharadas de aceite, 3 dientes de ajo, 3 ñoras, 4 tomates, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 1 cucharadita de pimentón, 12 tacitas de caldo de pescado, vinagre.



Verter vinagre en la cabeza del bogavante para que se muera, separar la cabeza y cocerla en el caldo. Freír en el aceite los ajos y las ñoras, sacarlos y freír ligeramente la cola cortada en rodajas, reservarlas.



Estofar la cebolla picada y el pimiento cortado en tiras hasta que la cebolla esté transparente. Freír encima los tomates pelados y troceados y añadir el pimentón. Agregar el arroz y rehogarlo unos minutos.



Triturar los ajos y las ñoras con el caldo, hervirlo de nuevo y añadirlo al arroz. Cocer 10 minutos a fuego fuerte y 7 minutos más a fuego flojo. Pelar las tenazas y añadirla con la cola en los últimos minutos. Servir sin reposar.

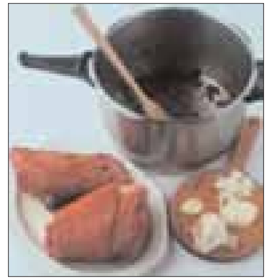




Codillo de cerdo en salsa de rabo de buey

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 H. EN OLLA RÁPIDA **CALORÍAS:** 950

4 Personas: 2 codillos de cerdo salmuerizados, 8 cucharadas de aceite, 2 cebollas, 1 diente de ajo, ½ l. de vino tinto, 1 copa de brandy, harina para rebozar. Puré de patata.



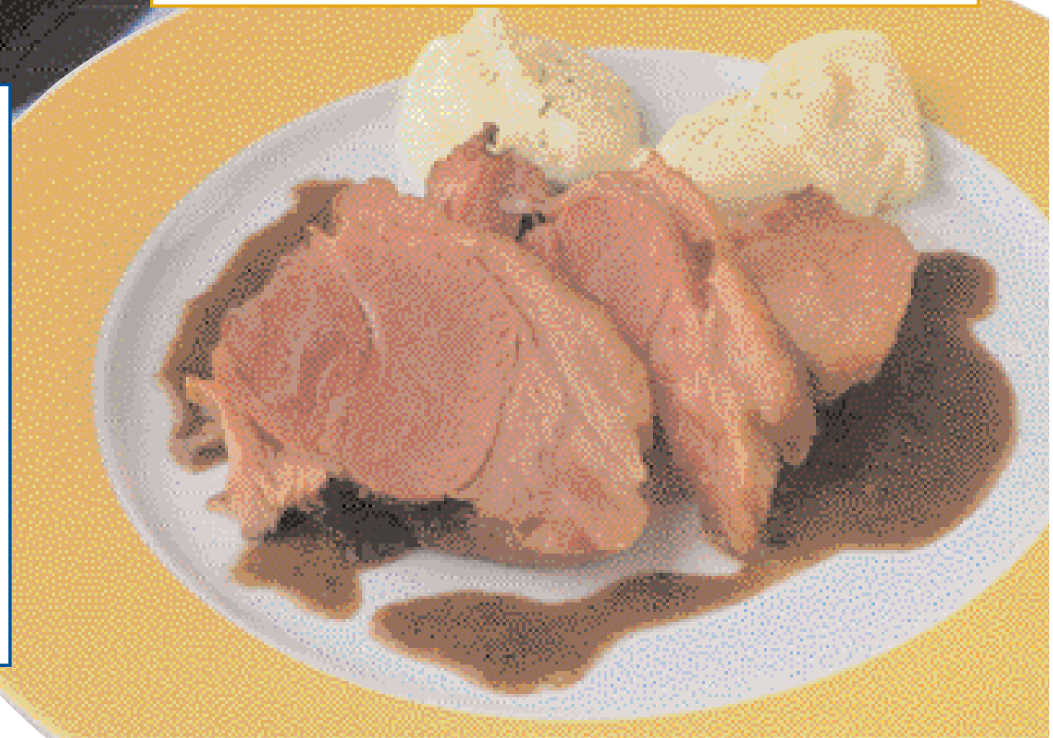
Poner los codillos a remojo unas horas, escurrirlos, pasarlos por harina y dorarlos en el aceite, sacarlos y freír la cebolla y el ajo picados hasta que estén muy dorados.



Incorporar los codillos, regar con el vino y cocer 2 horas en la olla de cocción lenta o 45 minutos en la olla rápida. Añadir el brandy caliente y prenderle fuego para flambearlo.



Sacar los codillos, pasar la salsa por el chino o el pasapurés fino y rectificar el punto de sazón. Servir los codillos cortados en lonchas con el puré de patata.



Bacalao a la llauna

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS **CALORÍAS:** 465

4 Personas: 600 gr. de bacalao, 4 tomates, 1 vaso de vino de aceite, 1 cucharada de pimentón, harina para rebozar, sal.



Cortar el bacalao en dados no muy grandes y ponerlo a desalar durante 36 horas, cambiando el agua cada 8 horas. Escurrir bien los trozos y secarlos con un paño.



Pasarlos por harina, retirando el exceso y freírlos en el aceite hasta que se doren, colocarlos en una fuente y espolvorearlos con el pimentón. Colar el aceite y reservarlo.



Pelar los tomates y rallarlos, calentar el aceite reservado y freír 3-4 minutos el tomate moviéndolo. Cubrir el bacalao con la salsa, dar unos hervores y servir.



Mousse de albaricoque con romero y miel

6 Personas: 350 gr. de albaricoques, 3 cucharadas de miel, el zumo de 2 limones, 2 cucharaditas de romero fresco, 15 gr. de gelatina en polvo, 4 huevos, sal, 2 albaricoques y una ramita romero.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HORA CALORÍAS: 120



Lavar los albaricoques, deshuesarlos y picar la pulpa muy menuda. Calentar la miel con el zumo de limón y el romero muy picado hasta que la miel se funda completamente.



Añadir los albaricoques y cocer a fuego lento durante 15-20 min. moviendo de vez en cuando, hasta que los albaricoques se deshagan. Añadir las yemas, cocer unos minutos moviendo e incorporar la gelatina.



Batir las claras a punto de nieve con un pellizco de sal. Mezclarlas con la crema de albaricoque fría, con cuidado para que no se baje y guardar en la nevera unas horas. Servir con gajos de albaricoque y romero.

Cestillos con frutas y salsa al Pedro Ximénez

8 Personas: **Cestas de teja:** 2 claras de huevo, 100 gr. de azúcar, 15 gr. de harina, 115 gr. de avellanas tostadas, 4 cucharaditas de aceite de avellana. **Salsa al Pedro Ximénez:** 2 Yemas de huevo, 40 gr. de azúcar, 4 cucharadas de Pedro Ximénez, 2 cucharadas de agua. **Relleno:** ½ kg. de frutas variadas, fresas, cerezas, ciruelas, melocotones...

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HORA CALORÍAS: 240



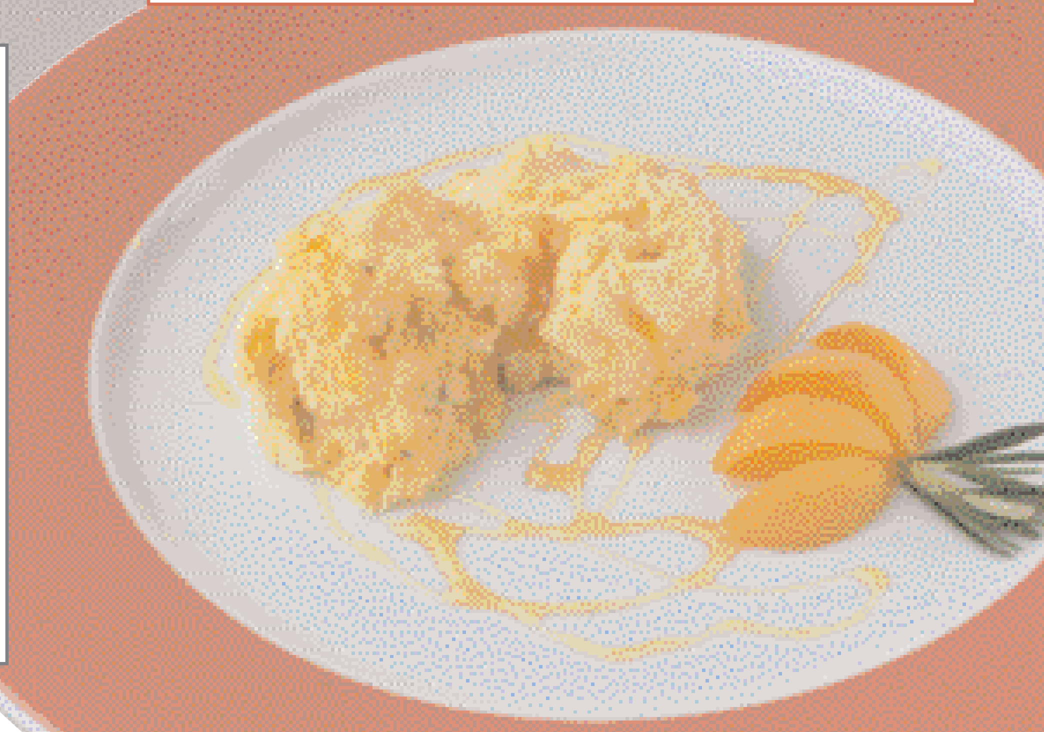
Cestas de teja: Batir las claras con un tenedor hasta que se forme espuma, añadir el azúcar, la harina, las avellanas molidas y el aceite de avellana y mezclar bien hasta conseguir una crema espesa.



Formar con la crema círculos muy finos en la bandeja del horno engrasada y cocerlos a 200º durante 5-8 minutos. Sacarlos, despegarlos rápidamente y darles la forma de cestas sobre un vaso puesto boca



Salsa: Mezclar en un cazo de fondo grueso yemas, azúcar, Pedro Ximénez y agua, mover a fuego lento hasta que espese, ponerla en una taza para que se enfríe. Llenar los cestillos con las frutas picadas, regarlas con la salsa fría





Microondas

Revuelto de espinacas champiñones y gambas

4 Personas: huevos, 1 paquete de espinacas congeladas, 150 gr. de gambas peladas, 200 gr. de champiñones, 4 cucharadas de nata líquida, 4 cucharadas de aceite, sal, pimienta.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS CALORÍAS: 120



Cocer las espinacas durante 10 minutos al 100%, escurrirlas y reservarlas. Sazonar las gambas con sal y pimienta y hacerlas en el microondas con 2 cucharadas de aceite 1 minuto a toda potencia.



Limpiar los champiñones y filetearlos, ponerlos en una cazuela con dos cucharadas de aceite e introducirlos en el microondas 10 minutos a máxima potencia. Escurrirlos y reservarlos.



Batir los huevos con la nata y sazonar, incorporar las espinacas, las gambas y los champiñones. Introducir en el microondas 5-6 minutos al máximo, moviendo cada minuto.

Muy útil

Cuando el caldo, el consomé o las salsas tengan un color demasiado claro, se les puede añadir unas gotas azúcar muy tostado, caramelo oscuro.

Para evitar que el aceite se queme, o para enfriarlo rápidamente, se puede echar un trozo de patata pelada.

Las claras de los huevos, muy batidas o muy cocinadas, son más digestivas.

Para congelar los alimentos, es aconsejable dividirlos en porciones pequeñas, con lo que se consigue una más rápida congelación y nos facilita el descongelar solamente lo que vayamos a emplear.

Antes de calentar cualquier guiso, tanto en el microondas como en el fuego, es necesario añadirle unas cucharadas de agua o caldo para que no se quede seco al recalentar.

COCINA DE VERANO
FRESCA Y RÁPIDA

SEMANA

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

Con Recetas de Microondas

Fascículo 2 • Semana nº 3.208

Blue Moon

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS.
CALORÍAS: 150.

4 Personas: 4 melocotones,
2 copas de cava,
4 cucharadas de Cointreau.



Lavar y pelar los melocotones, cortarlos por la mitad y quitarles el hueso.



Licuar los melocotones y mezclarlos con las cuatro cucharadas de Cointreau.



Añadir el cava muy frío, mezclarlo bien y servirlo en copas heladas.





Empanadillas de pollo al curry

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HORA.
CALORÍAS: 400.

4 Personas: 1 paquete de empanadillas, 1 cucharada de pasas de Corinto, 1 cucharada de piñones, 1 pechuga de pollo, ¼ de cebolla, ¼ de manzana golden, 1 cucharadita de curry, 4 cucharadas de aceite de oliva, ½ vaso de vino de caldo de ave, sal, pimienta.



Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta, dorarla en el aceite y colocarla en una cazuela. Freír en el aceite sobrante la cebolla picada muy fina y la manzana también picada.



Cuando la cebolla y la manzana estén hechas, añadir el curry, las pasas y los piñones, saltear unos segundos y regar con el caldo. Verter sobre el pollo y cocer tapado hasta que la pechuga esté tierna.



Sacar la pechuga, cortarla en dados muy pequeños y volver a mezclarla con la salsa. Rellenar las empanadillas y freírlas con el aceite muy caliente hasta que estén doradas.

Ensalada de patatas y bacalao con vinagreta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HORA. CALORÍAS: 465.

4 Personas: ¾ kg. de patatas, 400 gr. de bacalao desalado, 1 cebolleta, 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 cucharadas de vinagre de Jerez, 1 cucharadita de mostaza, ½ remolacha, cebollino, sal.



Lavar las patatas cepillando la piel con un cepillo fino, ponerlas cubiertas de agua fría con sal y cocerlas 25-30 minutos. Escurrirlas, dejarlas enfriar, pelarlas y cortarlas en rodajas.

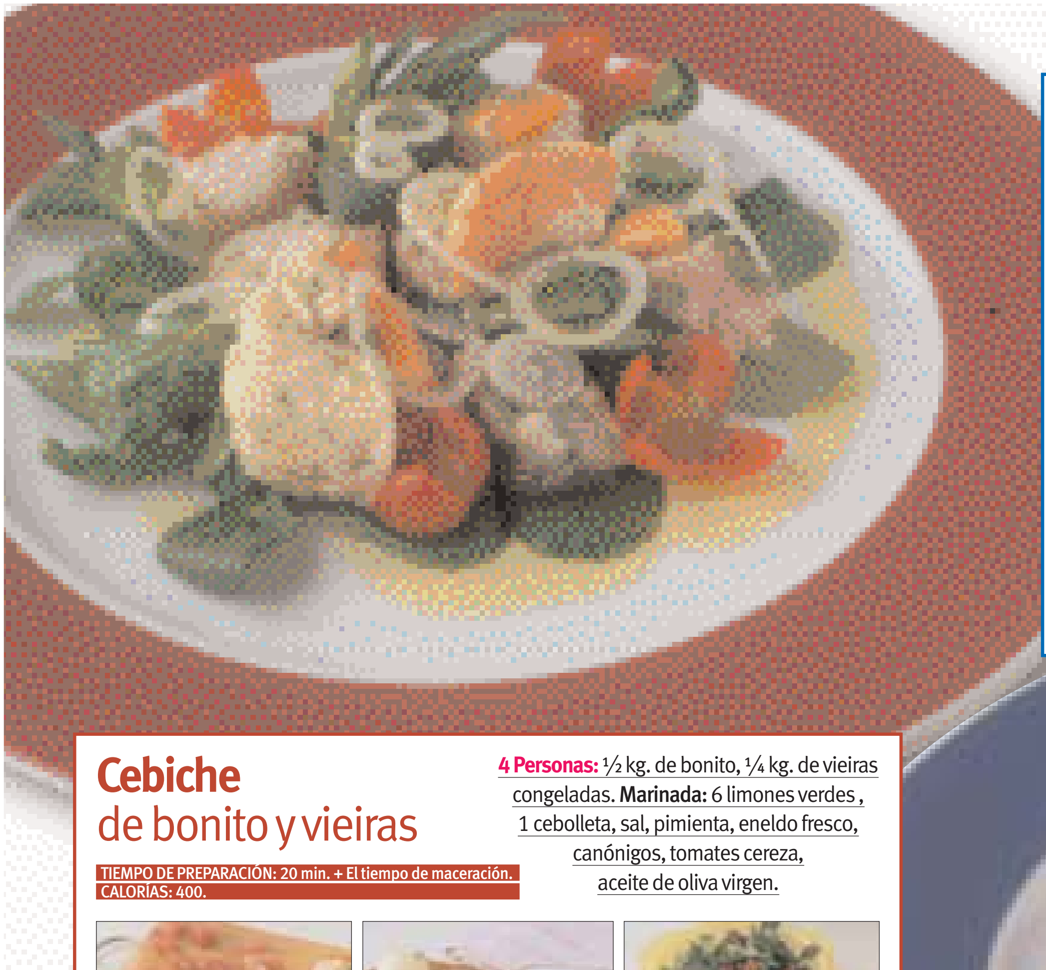


Poner el bacalao en un cazo cubierto de agua fría, acercarlo al fuego, cuando empiece a hervir, retirarlo, dejarlo reposar y escurrirlo. Quitar la piel, espinas y abrirlo en lascas.



Mezclar el aceite, el vinagre, la mostaza y la sal y añadir la remolacha cortada en dados. Colocar en los platos las patatas, el bacalao y la cebolleta. Regar con la salsa y espolvorear con cebollino.





Escalopes de ternera rellenos de espinacas y queso fresco

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HORA. CALORÍAS: 645.

4 Personas: 8 escalopes de vacío de ternera planos y finos, 250 gr. de queso fresco, 200 gr. de espinacas, 2 chalotas, 1 huevo, 6 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 1 vaso de vino de Oporto, sal, pimienta. Patatas chips para acompañar.



Pelar y picar las chalotas y freírlas en dos cucharadas de aceite. Añadir las espinacas lavadas, escurridas y picadas, saltearlas hasta que se consuma el agua de vegetación.



Agregar el queso y mezclar con las espinacas. Fuera del fuego, añadir el huevo batido, sazonar y reservar. Recortar los escalopes, sazonarlos con sal y pimienta y extenderlos.



Poner una cucharada del relleno sobre cada escalope, enrollarlos y atarlos. Dorarlos en aceite y reservarlos. Freír la cebolla , regar con Oporto, añadir los rollitos y cocer 15 min. Pasar la salsa.

Cebiche de bonito y vieiras

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 min. + El tiempo de maceración.
CALORÍAS: 400.

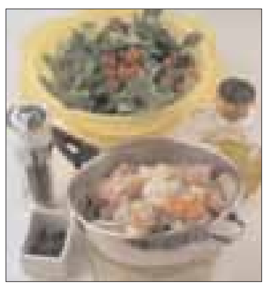
4 Personas: ½ kg. de bonito, ¼ kg. de vieiras congeladas. **Marinada:** 6 limones verdes , 1 cebolleta, sal, pimienta, eneldo fresco, canónigos, tomates cereza, aceite de oliva virgen.



Limpiar el bonito de piel y espinas y cortarlo en dados regulares. Poner el bonito y las vieiras descongeladas en una ensaladera y cubrirlos por completo con el zumo de limón.



Pelar la cebolleta, cortarla y repartirlas entre los dados de pescado. Espolvorear con el eneldo picado y sazonar, tapar con un paño húmedo y guardar en la nevera unas horas.



Escurrir los pescados de la marinada, colocarlos en los platos y regarlos con aceite de oliva virgen. Espolvorear con eneldo y pimienta recién molida y acompañar de ensalada.





Tarta
de lima con higos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HORA.
CALORÍAS: 425.

8 Personas: Masa: 175 gr. de harina, 90 gr. de mantequilla, 1 huevo, 2 cucharadas de agua fría. **Relleno:** 4 yemas de huevo, 1 bote de leche condensada de 400 gr., la ralladura y el zumo de 1 lima. **Cobertura:** 5 higos maduros, 8 cucharadas de mermelada de albaricoque, ½ lima.



Mezclar en un cuenco la harina con la mantequilla, añadir el huevo y el agua, amasar y formar una bola. Envolverla en plástico y guardarla en la nevera ½ hora. Estirar la masa y forrar un molde. Pinchar y cubrir con papel y legumbres.



Cocer en el horno 10 min. a 200ºC, retirar el papel y las legumbres y cocer 5 minutos más. **Relleno:** Mezclar las yemas con la leche condensada, la ralladura de lima y añadir el zumo. Rellenar la tarta y cocer 15-20 min.



Dejar enfriar y meter en la nevera 1 hora. Lavar los higos, cortarlos en láminas y cubrir con ellos el relleno. Mezclar la mermelada de albaricoque con el zumo de lima, tamizar y pintar los higos y los bordes de la tarta.

Bombas
de fresones y queso

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 min. + El tiempo de nevera.
CALORÍAS: 325.

4 Personas: ¼ kg. de fresones, ½ kg. de queso Mascarpone, 3 hojas de gelatina, 4 cucharadas de zumo de naranja, 4 cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de gelatina de frambuesa.



Lavar los fresones y cortarlos en láminas muy finas. Mojarlas en la gelatina de frambuesa y forrar 4 moldes de flexipan de forma esférica.



Remojar las hojas de gelatina en agua fría. Calentar el zumo sin que hierva, incorporar la gelatina escurrida y mover para que se deshaga.



Picar el resto de los fresones y mezclarlos con el queso y el azúcar. Añadir el zumo con la gelatina y rellenar las bombas, guardar en la nevera.





Microondas

Garbanzos con rape

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS.
CALORÍAS: 585.

4 Personas: ½ kg. de garbanzos cocidos, 1 cebolla, 300 gr. de cachetes de rape, 1 chorreón de vino blanco, 4 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de salsa de tomate, perejil, sal, pimienta.



Pelar y picar la cebolla y freírla en el aceite durante 5 minutos a potencia máxima, tapada con plástico de cocina.



Añadir el vino y la salsa de tomate, sazonar con sal y pimienta e introducir en el microondas 2 minutos más al 100%.



Incorporar los garbanzos con su jugo y cocer 5 minutos al 100%. Agregar el rape y continuar la cocción 2 minutos al 100% y espolvorear con perejil.

Muy útil

Los envases rígidos son los más adecuados para congelar alimentos con líquidos.

No se deben congelar muchas cosas a la vez para que la temperatura del interior del congelador no cambie.

El sabor y el olor de la cebolla en la boca desaparece si se mastican unos granos de café; y el olor en las manos, frotándolas con un poco de perejil picado.

Los mariscos deben cocerse en agua de mar, si no se dispone de ella, puede sustituirse disolviendo 120 gr. de sal gorda por cada litro de agua.

Los huevos no deben cocerse más de 10-12 minutos porque se ponen correosos y desprenden un olor desagradable al pelarlos.

Sushi de salmón ahumado



4 Personas:

250 gr. de arroz,
16 láminas de alga nori,
300 gr. de salmón ahumado,
4 cucharadas de vinagre de arroz,
4 cucharadas de sake,
4 cucharadas de salsa mirin.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora.
CALORÍAS: 530.



Lavar el arroz varias veces y dejarlo ½ hora en remojo. Cocerlo durante 20 minutos en una cantidad de agua similar a su volumen. Taparlo y dejarlo reposar otra ½ hora más.



Mezclar el vinagre, el sake y la salsa mirin e incorporarlo todo al arroz; moverlo enérgicamente y, mientras, abanicarlo para que se enfríe. El arroz debe quedar muy brillante.



Engrasar una fuente. Colocar una capa de alga nori, cubrirla con una capa de arroz, el salmón ahumado, otra capa de arroz y terminar con alga. Dejar enfriar y cortar en cuadrados.



Pimientos del piquillo rellenos de setas y gambas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 min. CALORÍAS: 485.

4 Personas: 16 pimientos del piquillo, 2 chalotas, 300 gr. de setas, 250 gr. de gambas peladas, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 vaso de agua de caldo, 2 cucharadas de salsa de tomate, 8 cucharadas de aceite de oliva, 6 cucharadas de bechamel muy espesa, sal, pimienta.



Pelar una chalota, picarla muy fina y freírla en dos cucharadas de aceite hasta que se dore. Añadir las gambas cortadas en trozos pequeños y saltearlas unos minutos con el fuego fuerte. Salpimentarlas y reservarlas.



Dorar la otra chalota muy picada en dos cucharadas de aceite, añadir las setas limpias y picadas. Sazonarlas y saltearlas a fuego lento, sin que se doren, hasta que se consuma el agua de vegetación. Reservarlas.



Saltear los pimientos y en ese aceite dorar la cebolla y zanahoria picadas, añadir el tomate, regar con el caldo y pasar la salsa. Mezclar las setas, la bechamel y las gambas; rellenar los pimientos y dar un hervor en la salsa.

Ajo blanco con carabineros, espárragos y hongos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.
CALORÍAS: 710.

4 Personas: 4 carabineros, 1 manojo de espárragos verdes, 200 gr. de hongos, 2 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, 150 gr. de almendras crudas, 1 almendra amarga, 100 gr. de pan mojado en leche, 12 cucharadas de aceite de oliva virgen y 4 de vinagre de Jerez, ¾ l. de agua, sal.



Escaldar las almendras para pelarlas, machacar muy bien con el ajo y la sal. Añadir el pan y el aceite. Incorporar el vinagre y el agua poco a poco hasta conseguir la consistencia deseada.



Limpiar los hongos, cortar en láminas y saltear con 1 cucharada de aceite unos segundos. Sazonar y reservar. Pelar los carabineros y dorar con la otra cucharada de aceite.



Limpiar los espárragos, quitar la parte dura y cocer 3 min. en agua con sal. Poner en el centro del plato los hongos, los carabineros y los espárragos y verter alrededor el ajo blanco.





Pechugas rellenas de butifarra y pistachos

4 Personas: 4 medias pechugas de pollo, 1 butifarra, 2 cucharadas de pistachos pelados, 4 cucharadas de aceite, 2 puerros, 1 vaso de vino de oloroso, 1 vaso de vino de caldo, sal, pimienta. Arroz blanco para acompañar.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 min. CALORÍAS: 625.



Quitar la piel de la butifarra y picarla. Añadir los pistachos y amasar hasta formar una croqueta. Salpimentar las pechugas, hacerles un bolsillo, rellenar y sujetar con un palillo.



Dorarlas en el aceite por todos lados, añadir los puerros limpios y en trozos y freír hasta que estén muy dorados. Regar con el vino y el caldo y cocer hasta que las pechugas estén tiernas.



Sacar las pechugas y pasar la salsa por el pasapurés o por el chino. Retirar los palillos a las pechugas cortarlas en rodajas y servirlas con su salsa, acompañadas de arroz blanco.

Hamburguesa de pescado con salsa bearnesa

4 Personas: 250 gr. de mero, 250 gr. de bonito, 250 gr. de merluza, 2 cucharadas de aceite, 1 huevo, miga de pan mojada en leche, perejil, sal, pimienta.
Salsa: 1 vaso de mayonesa, 2 cucharadas de alcaparras, 6 pepinillos.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min. CALORÍAS: 450.



Limpiar el pescado y picar en dados diminutos. Mezclar en un cuenco y añadir la miga de pan mojada en leche y escurrida, el huevo batido y dos cucharadas de perejil picado.



Sazonar con sal y pimienta y formar hamburguesas. Freírlas en las dos cucharadas de aceite por los dos lados para que queden doradas por fuera y jugosas por dentro.



Salsa: Picar las alcaparras y los pepinillos y mezclarlos con la mayonesa. Servir las hamburguesas recién hechas con patatas nuevas cocidas y la salsa bearnesa.





Mousse de queso sobre gazpacho de sandía

4 Personas: ¼ l. de nata líquida, 2 yemas, 25 gr. de azúcar, 175 gr. de queso de tetilla, ½ sandía.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min. + el tiempo de nevera.
CALORÍAS: 325.



Cortar la sandía y quitarle todas las pepitas. Triturar la pulpa y guardarla en la nevera.



Calentar la nata con el azúcar en un cazo de fondo grueso, añadir las yemas y el queso.



Triturar la crema de queso y guardarla en la nevera toda la noche. Hacer bolas y colocarlas sobre la sandía.

Tarta jugosa

6-8 Personas: 6 huevos, 6 cucharadas de azúcar, 6 cucharadas de harina, ralladura de limón, ½ l. de leche, 1 sobre de flan chino, 90 gr. de almendras fileteadas, azúcar glass.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 minutos.
CALORÍAS: 300.



Batir los huevos en la batidora con el azúcar y la ralladura de limón hasta que doblen su volumen.
Fuera de la batidora añadir la harina tamizada y mezclarla con movimientos envolventes.

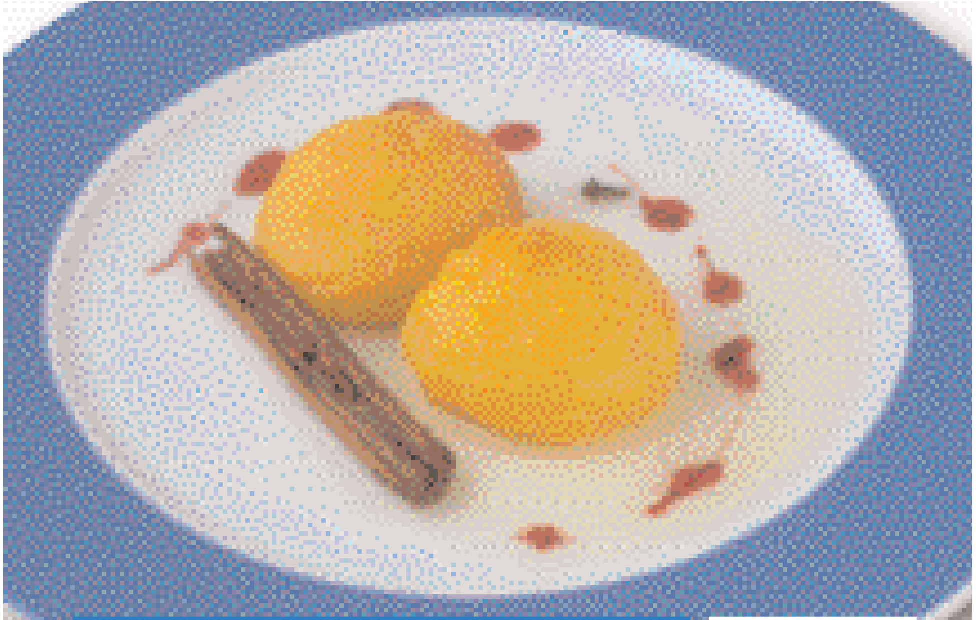


Engrasar y enharinar un molde de 22 cm., llenarlo con la preparación y cocerlo en el horno 25 minutos a 180º C. Poner a hervir la leche y añadir el sobre de flan siguiendo las instrucciones del fabricante.



Sacar el bizcocho del horno, pincharlo con una aguja y bañar con la preparación del flan todo en caliente, dejar que empape toda la noche. Volcar en la fuente y cubrirlo con almendra fileteada y azúcar glass.





Microondas

Melocotones al cava

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.
CALORÍAS: 160.

4 Personas: 4 melocotones frescos, ½ botella de cava, 2 clavos de olor, 3 cucharadas de azúcar, 1 palo de canela, salsa de frutas rojas para decorar.



Lavar los melocotones, colocarlos en un recipiente de microondas cubiertos de agua caliente y cocerlos durante 5 minutos al 100% de potencia.



Dejarlos reposar en el agua hasta que se enfríen, escurrirlos y pelarlos. Ponerlos de nuevo en el mismo recipiente y regarlos con el cava.



Añadir los clavos de olor, el azúcar y la canela e introducir de nuevo en el microondas 10 minutos a máxima potencia. Servirlo con salsa de frutas rojas.

Muy útil

Los productos congelados se deben coger al final de la compra y ponerlos todos juntos en una bolsa isotérmica para que se mantengan fríos.

No debe transcurrir más de 1 hora desde que compramos un producto congelado hasta introducirlo de nuevo en nuestro congelador.

Las frutas al cocer se hacen más digestibles, pero se disuelven en el agua las sales minerales y se oxidan las vitaminas.

Para aromatizar el azúcar con limón o naranja se frotan los terrones en la piel de éstos, hasta que adquieren un color parduzco.

La carne frita o a la parrilla, no debe sazonarse antes de hacerla. La sal consume la sangre y el jugo y hace que quede seca.



Piruletas de queso con hojaldre

4 Personas: 250 gr. de queso manchego curado, 1 clara de huevo, recortes de hojaldre congelado.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos. CALORÍAS: 250.



Batir la clara un poco y añadir el queso rallado para formar una masa. Estirar el hojaldre y cortar palitos; retorcerlos de dos en dos y cocer en el horno durante 5 minutos a 180ºC.



Dejar caer en el silpat montones pequeños de crema de queso, extenderlos en forma redonda y colocar los palitos de hojaldre. Pintarlos con huevo batido.



Cocerlos en el horno a 170-180ºC, hasta que el hojaldre se dore y quede del todo hecho y las piruletas de queso estén doradas. Despegarlas con cuidado y servirlas.



Paella valenciana

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos.
CALORÍAS: 770.

4 Personas: 4 tazas moka de arroz, 100 gr. de caracoles, 100 gr. de judías verdes, 100 gr. tavella (alubias pequeñas), 100 gr. de garrofó (o judiones de La Granja), 1 tomate, 1 cuchara de pimentón dulce, azafrán, 2 dientes de ajo, ½ pollo troceado, ½ conejo troceado, 8 cucharadas de aceite, sal.



Calentar el aceite en una paella y freír el pollo y el conejo hasta que estén dorados. Incorporar el ajo picado, el pimentón y el tomate rallado.



Agregar todas las judías y agua hasta cubrir todos los ingredientes. Sazonar y cocer a fuego lento hasta que se consuma el agua y llegue a las tachuelas de la paella.



Añadir los caracoles, el azafrán y el arroz y cocer durante 20 minutos. Rectificar el punto de sazón y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Ensalada templada de colas de cangrejo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.
CALORÍAS: 690.

4 Personas: 1 bolsa de brotes tiernos de ensalada, ½ kg. de cangrejos de río, 3 cucharadas de aceite, 2 rebanadas de pan, aceite para freírlas, 50 gr. de bacon en lonchas finas. **Vinagreta:** 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 cucharadas de vinagre de Jerez, 1 diente de ajo, ½ tomate rojo y duro, perejil, cebollino, sal, pimienta.



Pelar los cangrejos y reservar los cuerpos. Saltear el interior de las cabezas en 2 cucharadas de aceite, machacar para sacar la sustancia y colar. Cortar el pan en dados y freírlos.



Dorar el bacon en una sartén sin aceite hasta que esté crujiente, enfriar y triturar entre plásticos. Saltear en la otra cucharada de aceite los cuerpos de los cangrejos unos segundos.



Vinagreta: Saltear en el aceite, el tomate en dados, el ajo, cebollino y perejil picados, añadir el vinagre y sazonar. Mezclar con los cangrejos y su jugo, el pan, el bacon y la vinagreta.





Salmón Beatriz

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 min. CALORÍAS: 675.

4 Personas: 1 lomo de salmón de 1 kg., 2 puerros grandes, 3 zanahorias, 8 cucharadas de aceite, 2 copas de cava, sal, pimienta.



Pedir al pescadero que quite la espina del salmón. Lavarlo y sazonarlo con sal y pimienta. Limpiar los puerros y cortarlos en rodajas no muy finas.



Raspar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas. Freír los puerros y las zanahorias en el aceite hasta que estén muy blandas y empiecen a dorarse.



Verter el refrito en una fuente refractaria. Colocar encima el salmón y regar con el cava. Introducir en el horno fuerte durante 20 minutos.

Ragout de pavo y champiñones

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.
CALORÍAS: 780.

4 Personas: 1 pechuga de pavo, ¼ kg. de champiñones, 200 gr. de guisantes congelados, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de vino de caldo de ave, sal, pimienta.



Picar el puerro y la cebolla muy finos y cortar la zanahoria en rodajas. Cortar la pechuga en dados grandes y sazonarlos con sal y pimienta.



Dorar el pavo en el aceite por todos lados, sacarlo y freír en el mismo aceite la zanahoria, la cebolla y el puerro hasta que empiecen a tomar color.



Añadir los champiñones limpios y cortados en cuartos, los guisantes y el pavo. Regar con el vino y el caldo y cocer destapado durante 10-15 minutos, sazonar y servir.





Helado de plátano
con salsa de toffee

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min. + el tiempo de heladora.
CALORÍAS: 500.

6 Personas: 1 vaso de leche, 6 yemas, 6 cucharadas de azúcar, 1 limón, ½ l. de nata líquida, 12 plátanos.
Salsa de toffee: 4 cucharadas de azúcar, 1 vaso de nata líquida.



Batir las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso y regar con la leche hirviendo sin dejar de mover. Acercar al fuego hasta que espese sin hervir y sin parar de mover.



Cambiar la natilla a un recipiente de cristal y enfriarlo en agua con hielo lo más rápidamente posible. Pelar los plátanos, triturarlos sin filamentos con el zumo de limón y la nata líquida.



Mezclar la crema con el puré de plátano y cuajarlo en la heladora. **Salsa toffee:** Fundir el azúcar en un cazo hasta que se haga caramelo, añadir con cuidado la nata y mover al fuego hasta que se funda el caramelo.

Copa de coco
y oloroso dulce

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 min. + 20 de sorbetera.
CALORÍAS: 245.

4 Personas: 1 vaso de crema de coco azucarada, 1 yema de huevo, 1 vaso de leche, 1 cucharadita de Maizena, 4 copas de oloroso dulce.



Mezclar la yema con la Maizena, añadir la crema de coco y la leche caliente. Cocer a fuego suave hasta que espese.



Cuando la crema esté completamente fría, verterla en la sorbetera y cuajarla durante unos 20 minutos. Guardarla en la nevera.



En el momento de servir poner 8 bolas de helado en un bol grande, añadir el oloroso y mezclar hasta que resulte cremoso. Servir en copas.





Microondas

Ensalada de arenques o sardinas en escabeche

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos. CALORÍAS: 400

4 Personas: 4 arenques limpios y sin espinas o ½ kg. de sardinas, 1 vaso de aceite, ½ vaso de vinagre, 1 cebolla pequeña, 1 bolsa de brotes tiernos de ensalada, pimienta en grano, sal.



Lavar los filetes de arenques o sacar los filetes de las sardinas, enrrollarlos con la piel hacia afuera y fijarlos con un palillo. Colocarlos en una fuente que sea adecuada para microondas.



Cortar la cebolla en aros finos, colocarla en un recipiente apto para microondas, añadir el aceite, el vinagre y unos granos de pimienta, tapar con su tapa o plástico y cocer 5 minutos al 100% de potencia.



Verter el escabeche con la cebolla y la pimienta sobre el pescado y cocer 2-3 min. al máximo de potencia. Poner las ensaladas en los platos, colocar encima los arenques o las sardinas y regar con el escabeche.

Muy útil

El pan se conserva bien congelado si se envuelve hermético en bolsas de plástico. Se puede congelar ya cortado y sacarlo media hora antes de consumir.

Para desayunar, se pueden congelar panes grandes de payés, gallego o candeal, ya cortados en rebanadas, que se pueden tostar directamente.

Para que el vapor condensado en la tapa de las cazuelas no caiga en el guiso, pon un paño debajo de la tapa. Sujeta los picos con una pinza por encima para que no se quemen.

Para que la verdura conserve su color cuécela destapada con un poco de vinagre o azúcar. Escurrir cuando deje de hervir y refrescar con agua fría.

El perejil se guarda fresco en un frasco cerrado o en plástico en la nevera.

COCINA DE VERANO SEMANA

FRESCA Y RÁPIDA

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

con Recetas de Microondas

Fascículo 5 • Semana nº 3.211



Caipirinha

4 Personas: 1 vaso de zumo de limón, ¾ vaso de cachaça (aguardiente brasileño), 1 vaso de azúcar, hielo.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos.
CALORÍAS: 150.



Cortar los limones por la mitad y exprimirlos.



Poner en la batidora el vaso de zumo y la cachaça.



Añadir el azúcar y 15-20 cubitos de hielo y triturar.



Trigueros fritos con vinagreta de miel

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos.
CALORÍAS: 230.

4 Personas: 2 manojos de espárragos trigueros, 2 cucharadas de aceite.

Vinagreta de Miel:
8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 cucharadas de vinagre de Módena, 1 cucharada de miel, sal.



Cortar los espárragos con la mano para deshechar la zona dura y lavarlos.



Saltearlos en las dos cucharadas de aceite hasta que estén al dente pero algo dorados por fuera.



Vinagreta: Disolver la sal en el vinagre añadir la miel y después el aceite. Regar los espárragos.

Revuelto de espinacas y salmón ahumado

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.
CALORÍAS: 425.

4 Personas: 8 huevos, 4 cucharadas de nata líquida, ¼ kg. de espinacas, ¼ kg. de salmón ahumado, ½ cebolla, 4 cucharadas de aceite, sal, pimienta.



Pelar y picar la cebolla muy fina, freírla en el aceite y cuando empiece a dorarse añadir las espinacas lavadas, bien escurridas y picadas.



Sazonarlas con sal y pimienta y saltearlas con el fuego suave, hasta que se consuma completamente el líquido de vegetación.



Batir los huevos con la nata, sazonar, mezclarlos con las espinacas y cuajar a fuego bajo sin parar de mover. En el último momento añadir el salmón.

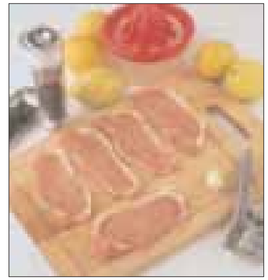




Lomo de cerdo adobado

4 Personas: ¾ kg. de cinta de lomo en filetes, 5 limones, 4 dientes de ajo, 1 pastilla de caldo de carne, perejil, una pizca de orégano, harina para rebozar, 2 huevos, aceite para freír, sal, pimienta.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min. + el tiempo de adobo.
CALORÍAS: 640.



Sazonar los filetes de lomo con sal y pimienta por los dos lados. Exprimir los limones, pelar y prensar los dientes de ajo. Lavar, secar y picar el perejil.



Mezclar el zumo de limón con el ajo, el perejil, el orégano y la pastilla de caldo desmenuzada. Poner la carne en un recipiente y cubrirla con el adobo 12 horas.



Batir los huevos, escurrir los filetes del adobo, pasarlos por harina y huevo batido y freírlos con el aceite muy caliente. Escurrirlos sobre papel absorbente.

Boquerones marinados

4 Personas: 800 gr. de boquerones, aceite de oliva virgen, 4 tomates rojos y duros.
Marinada: 1 vaso de agua, 4-5 vasos de vinagre de sidra, 1 cucharada de sal gorda.

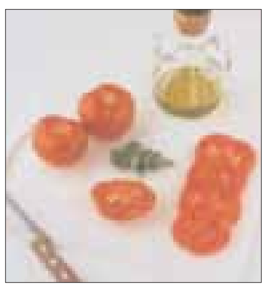
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 min. + el tiempo de marinarse.
CALORÍAS: 360.



Hervir el agua de la marinada. Fuera del fuego, incorporar la sal y mover hasta deshacer. Añadir el vinagre, y dejar enfriar. Limpiar los boquerones, quitarles la cabeza y la espina central.



Lavarlos bajo el grifo con agua fría y ponerlos a remojo bien cubiertos de agua 2 horas, cambiando el agua 2 veces. Escurrir, colocar en una fuente honda y cubrir con la marinada.



Guardar en la nevera al menos 12 horas. Lavar los tomates y cortar en rodajas; colocar los boquerones escurridos encima, sazonar, regar con aceite y espolvorear con perejil.





Compota
de albaricoques y ciruelas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos.
CALORÍAS: 210.

4 Personas: ½ kg. de ciruelas, ½ kg. de albaricoques, 2 vasos de vino tinto, 75 gr. de azúcar, 1 vaina de vainilla, menta.



Lavar las ciruelas y los albaricoques, cortarlos por la mitad y quitarles el hueso.



Deshacer el azúcar en el vino, añadir las frutas y la vainilla y cocerlas hasta que estén blandas.



Sacar las frutas y reducir el vino a fuego fuerte. Verterlo sobre las frutas y adornar con hojas de menta.



Granizado
de piña colada con frutas de verano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.
CALORÍAS: 180.

4 Personas: 6 cucharadas de ron blanco, 6 cucharadas de crema de coco azucarada, 8 rodajas de piña natural, 20 cubitos de hielo, ½ kg. de frutas de verano (cerezas, fresones, melocotón, melón...).



Triturar en el vaso de la batidora las rodajas de piña junto con la crema de coco azucarada y el ron.



Añadir los cubitos de hielo y triturar hasta que consigamos la consistencia de un granizado.



Lavar las cerezas, cortar el resto de las frutas en daditos y servir sobre el granizado.



Microondas

Salmón
con salsa holandesa

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos. CALORÍAS: 550

4 Personas: 4 rodajas de salmón de 150 gr., 1 cucharada de zumo de limón, sal, pimienta. **Salsa:** 125 gr. de mantequilla, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 yemas de huevo, sal, pimienta.



Lavar el salmón, secarlo y salpimentarlo. Colocarlo en una fuente, regarlo con el zumo de limón, tapar la fuente y cocerlo 2-3 minutos al 100% de potencia.



Fundir la mantequilla en el microondas durante 1 minuto a máxima potencia. Sacarla y mezclarla con el zumo de limón y las yemas, batiendo enérgicamente. Sazonarlo.



Introducir de nuevo en el m.o., 20 segundos. Sacar y mover con fuerza, reposar 1 minuto y volver a introducir 15 segundos más, sacarlo y batir. Servir con el salmón.

Muy útil

Si se usan solamente las yemas de los huevos, las claras pueden conservar en un recipiente tapado en el congelador.

Una vez descongeladas, sirven para cualquier uso, incluso para hacer merengue, porque se emplean de la misma manera que si estuvieran recién sacadas del huevo.

Al comprar guisantes frescos, hay que tener en cuenta que, una vez desgranados, quedan reducidos a una quinta parte de su peso.

Cuando se hace un bizcocho, se debe llenar el molde sólo hasta sus 3/4 partes, para evitar que al subir se derrame la masa por los bordes.

Para desplumar un ave y que las plumas se desprendan fácilmente, se escalda medio minuto en agua hirviendo.

Pitillos de brandada con alioli



4 Personas:
4 hojas de pasta brick,
1 bote de brandada de bacalao,
1 sobre de salsa alioli,
aceite para freír.

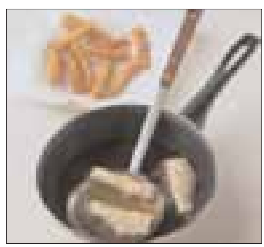
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.
CALORÍAS: 375.



Preparar la salsa alioli con la cantidad de agua y de aceite que indica el fabricante y utilizar la batidora eléctrica en velocidad mínima.



Cortar las hojas de brick en tiras largas y poner sobre cada tira una cucharada de brandada. Enrollarlas de forma que parezcan pitillos finos.



Freírlos en el aceite caliente 3-4 minutos. Escurrirlos sobre papel absorbente y colocarlos en los platos, con la salsa alioli en el centro.



Ensalada
de judías verdes y mozarella

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min. CALORÍAS: 465.

4 Personas: ½ kg. de judías verdes, 4 tomates rojos y duros, 100 gr. de pan de centeno, ¼ kg. de mozarella, 1 diente de ajo, 10 cucharadas de aceite de oliva virgen, 4 cucharadas de vinagre, una pizca de orégano, sal, pimienta.



Limpiar las judías, cortar en cuadrados y cocer en agua con sal 10 min. Escurrir. Lavar los tomates, escaldarlos y pelarlos. Congelarlos unos minutos y cortarlos también en dados regulares.



Cortar el pan en dados del mismo tamaño que el tomate. Colocar en una fuente y salpicar con agua salada. Mezclar el tomate, el pan, las judías y la mozarella cortada en dados.



Frotar una fuente con ½ diente de ajo y colocar los ingredientes; sazonar con sal, pimienta y orégano. Mezclar el aceite y el vinagre, añadir el otro ½ ajo prensado y verter en la ensalada.

Salpicón
de lazos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 min.
CALORÍAS: 750.

4 Personas: 400 gr. de lazos, 150 gr. de rape, 150 gr. de gambas, ½ kg. de mejillones, 150 gr. de pulpo cocido, 1 pastilla de caldo de pescado. **Salpicón:** 1 huevo duro, 1 pimiento verde pequeño, 1 tomate rojo y duro, 8 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre, sal, pimienta.



Cocer la pasta en agua hirviendo con sal, escurrirla y refrescarla con agua fría. Disolver la pastilla de caldo en ½ litro de agua hirviendo y cocer el rape cortado en dados y sazonado 1 minuto. Escurrirlo.



En el mismo caldo cocer las gambas, escurrirlas y reservarlas. Si el pulpo estuviera duro, cocerlo también en el caldo hasta que se ponga tierno. Limpiar los mejillones, tirar de las barbas y abrirlos al vapor.



Disolver la sal y la pimienta en el vinagre, mezclar el aceite y añadir el huevo, el tomate y el pimiento, picado todo muy menudo. Unir la pasta con el rape, las gambas, los mejillones y el pulpo y aliñarla con el salpicón.





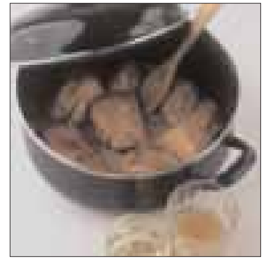
Pollo guisado con navajas y langostinos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora. CALORÍAS: 645.

4 Personas: 1 pollo cortado en 8-10 trozos, 8 navajas, 8 langostinos, ½ pimiento rojo, 1 vaso pequeño de vino blanco, ¼ l. de caldo de ave, 6 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 1 puerro, 1 diente de ajo, 1 tomate, sal, pimienta.



Asar el pimiento en el horno, pelarlo y cortarlo en cuadraditos. Pelar los langostinos y cocer las cabezas en el caldo. Picar la cebolla, el puerro y el ajo, pelar el tomate y cortar en dados.



Sazonar el pollo, dorarlo y añadir la cebolla, puerro y ajo. Cuando tomen color, incorporar el tomate y el vino. Reducir unos minutos y regar con el caldo, tapar y cocer 45 minutos.



Saltear las navajas y los cuerpos de los langostinos en una sartén y añadirlos a la cazuela del pollo. Agregar el pimiento asado y rectificar el punto de sazón. Servir con arroz blanco o pasta.

Mero con salsa de piquillos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos.
CALORÍAS: 430.

4 Personas: 800 gr. de mero, 1 lata de pimientos del piquillo, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 vaso de leche, 2 cucharadas de nata líquida, sal, pimienta, perejil picado.



Freír el diente de ajo laminado en el aceite y saltear encima los pimientos. Triturar con su jugo, la leche y la nata y sazonar la crema con sal y pimienta.



Cocer el puré durante 30 minutos a fuego suave. Limpiar los filetes de mero y cortarlos en trozos regulares. Salpimentar.



Cocer el mero tapado en el m.o. durante 4 minutos al 100% o cocerlo al vapor. Servirlo sobre la crema de pimientos, rociado con aceite y perejil.





Brownies calientes en molde

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos.
CALORÍAS: 745.

6 Personas: 75 gr. de mantequilla, 150 gr. de chocolate fondant, 2 huevos, 200 gr. de azúcar, 80 gr. de harina. **Salsa de chocolate:** 1 vaso pequeño de azúcar, 1 vaso de agua, 2 cucharadas soperas de cacao amargo. **Optativo:** ¼ l. de helado de vainilla.



Batir los huevos enteros con el azúcar hasta que resulte una crema espumosa de color amarillo claro. Fundir el chocolate con la mantequilla y, cuando esté frío, añadirlo a los huevos.



Agregar la harina tamizada y mezclar bien. Engrasar con mantequilla 8 moldes de huevos pochés y repartir la mezcla. Alisar y cocer en el horno a 175º C durante 25 minutos.



Salsa de chocolate: hervir el agua con el azúcar durante 5 minutos, añadir el cacao sobre el fuego y mover hasta que se disuelva. Servir los brownies calientes con la salsa y, si se quiere, con helado de vainilla.



Helado de arroz con leche con caramelo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos con el arroz hecho.
CALORÍAS: 400.

6 Personas: 6 cucharadas de arroz, 1 ½ l. de leche, 9 cucharadas de azúcar, 3 cucharadas de leche en polvo, 3 yemas, 1 corteza de limón, 1 palo de canela, una pizca de sal, salsa de caramelo.



Poner el arroz en una cazuela, cubrirlo de agua fría con la pizca de sal y cocerlo durante 5 minutos. Poner a hervir la leche y, cuando esté caliente, disolver la leche en polvo, añadir la corteza de limón y el palo de canela.



Cubrir con leche el arroz y moverlo mientras hierve para que se ponga cremoso. Ir añadiendo leche y, cuando ya tenga toda, incorporar el azúcar. Cocer a fuego lento, moviendo para que no se pegue.



Retirar la corteza de limón y fuera del fuego añadir las yemas una a una, sin parar de batir. Triturar y, cuando esté frío, cuajar en la sorbetera 20 minutos. Servirlo regado con salsa de caramelo y adornado con canela y menta.



Microondas

Gratinado de puré y atún

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos. CALORÍAS: 610.

4 Personas: 1 kg. de patatas, 2 cucharadas de mantequilla, 1 vaso de leche, 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 300 gr. de atún en aceite, 2 huevos duros, 50 gr. de queso emmental rallado, sal, pimienta.



Lavar las patatas, pincharlas y hacerlas en el m.o. durante 8-10 min. a potencia máxima hasta cocerlas. Pelar y pasar por el pasapurés. Añadir la mantequilla y la leche moviendo enérgicamente; sazonar con sal y pimienta.



Pelar la cebolla, picarla muy fina y freírla en el aceite, con el recipiente tapado durante 5 minutos a potencia máxima. Añadir el atún desmenuzado y los huevos duros picados. Sazonar, mezclar bien y rectificar el punto de sazón.



Engrasar con mantequilla una fuente refractaria, colocar la mitad del puré de patata, repartir por encima la mezcla de bonito, cebolla y huevo y cubrir con el resto de puré. Espolvorear con el queso rallado y gratinar con el grill del microondas.

Muy útil

El helado de arroz con leche se puede hacer con arroz ya hecho al que se añade leche en polvo y algo más de azúcar.

Si no tienes muchos envases rígidos para congelar, pon el alimento en una bolsa de plástico, colócala en un recipiente rígido y congélala. Cuando se solidifique, extrae la bolsa que tendrá la forma del recipiente y éste quedará libre para otro uso.

Cuando un horno microondas no tenga plato giratorio, debes girar el recipiente manualmente varias veces durante su cocción, para que la preparación se cocine de manera uniforme.

Los moldes con bizcochos o tartas deben colocarse siempre en el centro del horno, para que reciba el mismo calor por todos los lados.

COCINA DE VERANO SEMANA

FRESCA Y RÁPIDA

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

con Recetas de Microondas

Fascículo 7 • Semana nº 3.213



Tartaletas de salmorejo y jamón de pato

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos.
CALORÍAS: 375.

4 Personas:
16 tartaletas pequeñas de aperitivo,
100 gr. de jamón de pato.
Salmorejo: 1 kg. de tomates rojos,
250 gr. de pan candeal de la víspera, 1 diente de ajo,
9 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre, sal.



Salmorejo: Lavar los tomates, cortarlos en cuartos y pelar el diente de ajo. Poner el pan cortado en trozos a remojo en el vinagre.



Triturar los ingredientes del salmorejo hasta que resulte una crema espesa, y luego pasarla por el chino para que no lleve ninguna piel ni semilla.



Rectificar el punto de sazón y rellenar las tartaletas. Cortar el jamón de pato por la mitad a lo largo, enrollarlo y colocar un trozo en cada tartaleta.



Huevo con costra de patatas fritas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos.
CALORÍAS: 500.

4 Personas: 4 huevos grandes, 1 lata de pimientos del Piquillo, 2 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 4 tostadas con ajo y aceite, 2 patatas grandes, aceite para freír, sal.



Pelar y cortar los ajos en láminas y freírlas en las dos cucharadas de aceite y, cuando empiecen a tomar color, incorporar los pimientos, saltearlos y reservarlos.



Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas finas como para tortilla. Cocerlas en aceite para que queden blandas, sazonarlas y forrar con ellas el nido de metal.



Freír ligeramente para que tome forma, cascar un huevo en el centro y freír de nuevo hasta que el huevo esté hecho. Servir con los pimientos y las tostadas.



Ensalada de arroz y lentejas con bacalao ahumado

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 min. (con las lentejas cocidas)
CALORÍAS: 610.

4 Personas: 2 tazas moka de arroz de grano largo, 1 bote de lentejas cocidas, 200 gr. de bacalao ahumado, 1 bolsa de berros. **Vinagreta:** 2 tomates rojos, 2 cebolletas, 9 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 cucharadas de vinagre, cebollino, sal, pimienta.



Cocer el arroz, escurrirlo y refrescarlo. Escurrir las lentejas del líquido del bote y pasarlas por un chorro de agua fría. Mezclar el arroz, las lentejas y los berros limpios.



Vinagreta: Escaldar unos minutos los tomates, pelarlos y picarlos en dados pequeños, picar las cebolletas. Cortar el cebollino con las tijeras y mezclar todo con el aceite y vinagre.



Sazonar la vinagreta con sal y pimienta y calentar hasta que empiece a hervir. Colocar sobre los platos la mezcla de lentejas, arroz y berros, encima el bacalao y regar con la vinagreta.



Hamburguesas de ternera a la mostaza dulce

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora.
CALORÍAS: 780.

4 Personas: 800 gr. de carne de ternera picada, 4 cucharadas de aceite, 6 de mostaza de grano, 3 de azúcar moreno, 1 vaso de caldo de carne concentrado, 1 limón, sal, pimienta.
Guarnición: 2 cebollas, 2 cucharadas de azúcar moreno, 2 de mantequilla, 2 de vinagre, 2 de mostaza de grano, perejil, sal.



Guarnición: Cortar las cebollas, añadir azúcar, mantequilla, vinagre, mostaza, perejil y sal, tapar y cocerlas en el microondas 7 min. al 100%. Evaporar el exceso de líquido al fuego y reservar.



Poner la carne en un bol, añadir el zumo de ½ limón, perejil picado, sal y pimienta. Mezclar y formar 4 hamburguesas. Hacer la carne 3 min. por cada lado y reservar caliente.



Desglasar la sartén con caldo y el resto del limón y mostaza. Pintar la carne con mostaza, espolvorear con azúcar moreno y quemar con la plancha. Servir con salsa y cebollas confitadas.

Terrina de pescados

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora más el tiempo de nevera.
CALORÍAS: 495.

4 Personas: 4 filetes de lenguado, 250 gr. de cachetes de rape, 350 gr. de lomo de salmón, 350 gr. de lomo de merluza, 250 gr. de espinacas, 1 puerro, 1 cebolla, 1 zanahoria, sal, pimienta, ½ l. de gelatina «Gelée al Madeira» de Maggi, 1 copa de Jerez.



Preparar la gelatina sustituyendo una copa de agua por Jerez. Fondear un molde y guardarlo en la nevera. Cocer 10 min. un caldo con zanahoria, sal, puerro, cebolla y granos de pimienta.



Lavar los pescados, sazonarlos y, en un colador, sumergirlos en el caldo hirviendo unos minutos. Cocer las espinacas un minuto en agua con sal, escurrirlas, picarlas y sazonarlas.



Cuando todo esté frío y la gelatina cuajada, colocar capas de pescados separadas por capas de espinacas. Verter por encima gelatina y guardar el molde en la nevera al menos 6 horas.





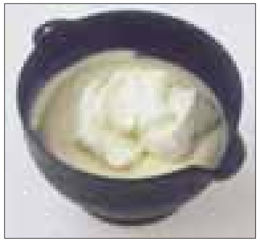
Tarta de yogur con frutas

8 Personas: 6 yogures naturales, 8 cucharadas de azúcar, ¼ l. de nata líquida, 4 cucharadas de azúcar glas, 9 hojas finas de gelatina (18 gramos), el zumo de 1 naranja, ½ kg. de cerezas, ½ kg. de kiwis, ¼ kg. de fresones pequeños e iguales, 1 melocotón, mermelada de albaricoque.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 min. más el tiempo de nevera.
CALORÍAS: 350.



Poner a remojo la gelatina en agua fría. Montar la nata líquida con las cuatro cucharadas de azúcar glas y guardarla en la nevera. Batir el yogur natural con el azúcar y el zumo de naranja.



Fundir la gelatina en unas cucharadas de agua caliente y, cuando se enfríe, añadirla al yogur. Guardar en el congelador hasta que tome algo de consistencia y añadir la nata montada.



Verter en un molde y guardar en la nevera hasta que cuaje. Volcar en la fuente y colocar un borde de cerezas, medias rodajas de kiwi, medios fresones y bolitas de melocotón, pintar con la mermelada.

Pies de moras

4 Personas: 200 gr. de harina, una pizca de sal, 100 gr. de mantequilla, 40 gr. de azúcar, 2 yemas de huevo, 1 bote de mermelada de moras.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min. + el tiempo de reposo.
CALORÍAS: 500.



Tamizar la harina, añadir la sal, la mantequilla, el azúcar y las yemas. Trabajar rápidamente, formar una bola y guardarla 30 minutos en la nevera. Separar ¼ parte de la masa y extender el resto con el rodillo.



Cortar círculos pequeños con ayuda de un cortapastas y forrar moldes individuales. Repartir la mermelada de moras en las tartaletas y tapar con círculos del tamaño de los moldes, hechos del resto de la masa.



Hacer un agujero en el centro de cada pie con un cuchillo, pintarlos con leche y guardarlos en la nevera 30 minutos. Cocerlos en el horno a 180ºC durante 25 minutos.





Microondas

Huevos con espinacas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos. CALORÍAS: 250.

4 Personas: ½ kg. de espinacas frescas, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharadita de mostaza en polvo, 4 huevos, sal, pimienta. **Salsa:** 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada colmada de harina, 1 ½ vasos de leche, 100 gr. de queso Cheddar rallado, sal, pimienta.



Lavar, picar y cocer las espinacas en el microondas con el recipiente tapado 4 min. al 100%. Escurrirlas y rehogarlas en la mantequilla 30 seg., añadir la mostaza, sazonarlas y ponerlas en la fuente.



Fundir la mantequilla, rehogar la harina e incorporar la leche poco a poco sin dejar de mover. Sazonar y cocer al 100% durante 5 min., moviendo cada minuto hasta que hierva y espese, agregar la mitad del queso.



Cascar los huevos en las espinacas, pinchar las yemas, tapar y hacerlos 1 minuto al 50%, comprobar que la clara está casi cuajada y si es necesario hacerlos ½ minuto. Cubrir con la salsa y el resto del queso y gratinar.

Muy útil

Los alimentos con salsas o líquidos aumentan su volumen al congelar, por lo que es conveniente llenarlos sólo hasta 2-3 cm. del borde.

Para comprobar si un material es adecuado para el microondas, introducirlo en el microondas al lado de un vaso lleno de agua durante 1 minuto. El recipiente debe permanecer frío, mientras el agua se calienta.

Un ave que se vaya a rellenar no debe nunca escaldarse, porque al coserla, la piel se rasgaría.

La piel del tocino, si se va a consumir, debe chamuscarse para eliminar los restos de pelo.

Para freír dulces o churros es necesario utilizar aceite nuevo, a fin de evitar que otros sabores modifiquen el suyo propio.

Cóctel de frutas sin alcohol

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 200.

4 Personas:
2 manzanas, ½ kg. de piña fresca, ½ kg. de naranjas, 100 gr. de uvas, 4 cucharadas de miel, canela en rama, menta.



Pelar la piña y licuarla, lavar las manzanas y las uvas y licuarlas.



Exprimir las naranjas y mezclar el zumo con el resto de las frutas.



Añadir hielo abundante, canela, miel y menta, y mover hasta que se disuelva la miel.





Cebollas rellenas de puerros y gambas

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 440.

4 Personas: 8 cebollas, 8 cucharadas de aceite, 2 puerros, ½ kg. de gambas, 1 cucharada de tomate frito, ½ vaso de vino blanco, sal, pimienta.



Rehogar las cabezas de las gambas en 2 cucharadas de aceite, añadir 1 vaso de agua, sazonar y cocer 10 min. Colar el caldo y reservar. Pelar las cebollas, escaldarlas unos minutos y sacar el interior con la cucharilla de vaciar.



Saltear los cuerpos de las gambas en 4 cucharadas de aceite y picarlas. En ese aceite, rehogar los puerros picados, añadir las gambas y una cucharada de tomate. Sazonar con sal y pimienta y rellenar las cebollas.



Picar el interior de las cebollas y freírlas en el resto del aceite, regarlas con vino y el caldo reservado. Colocar las cebollas en la olla a presión, añadir la salsa, tapar la olla y cocer 10 min. Pasar la salsa y servir con las cebollas.



Sancocho dominicano de gallina

Tiempo de preparación: 1 ½ horas.
Calorías: 300.

8 Personas: 1 gallina cortada en 8 trozos, 4 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 l. de caldo de ave, 1 plátano macho, 1 yuca pequeña o ½ grande, 1 ñame, ¼ kg. de calabaza, 1 pimiento verde, un chorreón de vinagre, cilantro, sal, pimienta.



Pelar y picar la cebolla y el ajo. Calentar el aceite y dorar la gallina. Añadir la cebolla y el ajo y, cuando tomen color, regar con el caldo. Sazonar, tapar la olla y cocer 20 minutos.



Agregar el plátano, el ñame, la yuca y la calabaza pelados y cortados en trozos. Cocer 10 minutos moviendo de cuando en cuando para que el caldo espese con el almidón.



Cuando el plátano, la yuca y el ñame estén tiernos, incorporar el pimiento cortado en tiras y un chorro de vinagre. Rectificar el punto de sazón y servir espolvoreado con el cilantro picado.



Pechuga de pavo con salsa de coca cola

Tiempo de preparación: 1 ½ horas.
Calorías: 1.200.

4 Personas: 1 pechuga de pavo grande abierta como si fuera una aleta, 100 gr. de carne picada, 100 gr. de salchichas frescas, 100 gr. de miga de pan, 1 huevo, 1 vaso de leche, romero, tomillo, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 puerro, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de caldo. **Salsa de coca cola:** 1 cucharada de vinagre, 1 cucharadita de pimentón picante, 1 pizca de laurel, 1 vaso de coca cola, 2 cucharadas de confitura de frutas rojas (grosella o frambuesa), sal, pimienta.



Mezclar las salchichas desmenuzadas con la carne picada. Añadir la miga remojada en leche y escurrida y huevo batido. Sazonar con sal, pimienta, tomillo y romero. Rellenar la pechuga.



Dorarla en el aceite, añadir la cebolla, zanahoria, ajo y puerro picados. Añadir el vino, reducir unos minutos y regar con el caldo. Cocer 45 min. Sacar la carne y pasar la salsa.



Salsa de coca cola: Añadir a la salsa vinagre, laurel, pimentón y coca cola, dar unos hervores. Añadir la confitura. Filetear la pechuga y servirla con la salsa caliente y puré de patata o arroz.

Ragout de bonito

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 540.

4 Personas: 800 gr. de bonito, 200 gr. de guisantes congelados, 1 cebolla, 2 zanahorias, 1 puerro, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino de vino blanco, 1 vaso de caldo de pescado, harina para rebozar, sal, pimienta.



Cortar el bonito en dados grandes y sazonarlos con sal y pimienta. Pasarlos por harina, quitando el exceso y freírlos en el aceite.



Picar el puerro y la cebolla muy finos y cortar la zanahoria en rodajas. Freírlos en el aceite sobrante de hacer el bonito, hasta que empiecen a tomar color.



Añadir los guisantes, regar con el vino y el caldo y cocer 10-15 minutos. Comprobar el punto de sazón, incorporar el bonito y dar un hervor.





Copa de frutas

4 Personas: ½ sandía pequeña, 2 melocotones, 300 gr. de frambuesas, 4 kiwis, ½ kg. de fresones, ½ botella de vino blanco, 100 gr. de azúcar, 2 cucharadas de kirsch.

Tiempo de preparación: 45 min. + el tiempo de nevera.
Calorías: 290.



Lavar los fresones y cortarlos por la mitad o en cuartos, según su tamaño. Formar bolas de sandía con la cuchara especial.



Pelar los melocotones y los kiwis y cortarlos y gajos finos. Colocar en las copas una capa de sandía, melocotón, frambuesas, kiwi y terminar con los fresones.



Mezclar el vino con el azúcar hasta que se deshaga y añadir el Kirsch. Regar las frutas y guardar las copas en la nevera durante 1 hora antes de servir.

Milhojas de mascarpone

4 Personas: ½ kg. de hojaldre congelado, 125 gr. de Mascarpone, ¼ l. de nata líquida, 50 gr. de azúcar glas.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 725.



Montar la nata con el azúcar, mezclar con el queso y guardar en la nevera. Extender el hojaldre del tamaño de una bandeja de horno rectangular.



Pincharlo con un tenedor y guardarlo en la nevera ½ hora. Cocerlo en el horno durante 15-20 minutos a 200ºC y enfriarlo sobre una rejilla.



Recortar rectángulos iguales con una plantilla y la punta de un cuchillo afilado. Rellenar con la crema de Mascarpone y espolvorear con azúcar glas.





Microondas

Falsas pizzas

Tiempo de preparación: ½ hora. Calorías: 270.

4 Personas: 4 rebanadas de pan payés, 400 gr. de tomates de lata escurridos, 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 100 gr. de queso Mozzarella rallado, 50 gr. de aceitunas, 1 lata de anchoas, orégano, sal, pimienta.



Estofar 5 minutos al 100% la cebolla y el ajo picados con el aceite, sacarlo y añadir los tomates escurridos.



Sazonar con sal, pimienta y orégano y cocerlo en el microondas 5 minutos destapado al 100% de potencia.



Untar el pan con la preparación y cubrir con el queso. Colocar las aceitunas y anchoas, y gratinar 1 minuto.

Muy útil

Para envasar platos preparados son muy útiles los recipientes de plástico o refractarios, aptos para congelación y microondas, ya que permiten la congelación y calentamiento en el mismo envase.

Si tienes que exprimir limones muy duros debes escaldarlos unos segundos en agua hirviendo.

Antes de guisar cualquier carne de caza, conviene mantenerla en adobo al menos un día.

Es necesario tener siempre perejil fresco, o secarlo en el horno, deshacerlo con la mano y guardarlo en un bote cerrado.

Antes de usar la cola de pescado o cualquier gelatina, procura poner las hojas a remojo en agua fría durante un buen rato.



Pinchos
de cecina y mango

4 Personas: 2 mangos,
200 gr. de cecina cortada muy fina,
1 cucharada de aceite.
Un chorreón de aceite de oliva virgen
y pimienta negra para espolvorear.

Tiempo de preparación: 20 minutos.
Calorías: 180.



Pelar los mangos y cortarlos en rodajas y después en bastones largos.



Saltear los bastones en una sartén con aceite caliente durante un minuto.



Enrollarlos en la cecina, sujetarlos con un palillo y servirlos salpicados con aceite y pimienta.



Ensalada templada
de mollejas de cordero y hongos

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 380.

4 Personas: 1 escarola, 1 manojo de canónigos, 1 achicoria roja, ¼ kg. de boletus pequeños, ¼ kg. de mollejas de cordero, 2 cucharadas de aceite, sal, pimienta.
Vinagreta: 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de Oporto, sal, pimienta.



Limpiar las mollejas, quitar la telilla que las recubre, cortarlas en trozos regulares y salpimentarlas. Limpiar los hongos, filetearlos, saltearlos en el aceite y reservarlos.



Saltear las mollejas en el mismo aceite, sacarlas y reservarlas al calor. **Vinagreta:** Disolver la sal y la pimienta en el vinagre y mezclar con el Oporto y el aceite.



Lavar y centrifugar la escarola, la achicoria y los canónigos. Colocarlas en los platos, repartir por encima las mollejas y hongos templados y regar con la vinagreta.

Arroz
de navajas

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 585.

4 Personas: 4 tacitas moka de arroz, ½ kg. de navajas, 2 dientes de ajo, 2 pimientos verdes, 2 tomates, 100 gr. de guisantes, 100 gr. de judías verdes, 9-10 tacitas moka de caldo de pescado, 8 cucharadas de aceite, azafrán, perejil, sal, pimienta.



Poner las navajas a remojo en agua con sal. Lavar y cortar el pimiento y pelar los ajos. Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír los ajos, sacarlos al mortero y machacarlos con sal, perejil y azafrán.



Freír las navajas escurridas hasta que se abran y reservarlas. Rehogar el pimiento y añadir el tomate pelado y en trozos, los guisantes y las judías verdes lavadas y sin hebras. Saltear todo junto 5 minutos.



Añadir el arroz, rehogarlo en el refrito y regar con el caldo hirviendo y el machacado del mortero. Comprobar el punto de sazón y cocer 17-18 minutos a fuego medio. Agregar las navajas sin concha en el último minuto.





Conejo a las tres mostazas

4 Personas: 1 conejo en trozos, 6 cucharadas de aceite, 1 vaso de vino blanco seco, 1 diente de ajo, 1 cebolla mediana, ½ vaso de agua, una pizca de romero, tomillo y salvia, 3 cucharadas de mostazas de distinto sabor, sal.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 505.



Sazonar el conejo y dorarlo en el aceite, añadir la cebolla y el ajo picados muy finos.



Cuando la cebolla empiece a tomar color, agregar las tres mostazas, regar con el vino y el agua.



Sazonar con sal, tomillo, romero y salvia. Cocer a fuego lento 45 minutos o hasta que el conejo esté tierno.

Salmón relleno de atún

4 Personas: 1 cola de salmón de 1 kg. sin espina y abierta en libro, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen.
Relleno: 8 cucharadas de mayonesa, 2 latas de atún en aceite, 50 gr. de pepinillos, 50 gr. de alcaparras, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: ½ hora.
Calorías: 925.



Lavar el salmón, secarlo y salpimentarlo. Regarlo con el aceite y hacerlo en el microondas durante 5-7 minutos al 100%, sacarlo y pelarlo en caliente.



Escurrir el atún del líquido de la lata, desmenuzarlo y mezclarlo con las ocho cucharadas de mayonesa, los pepinillos y las alcaparras picados.



Cuando el salmón esté frío, extender el relleno sobre uno de los lomos y taparlo con el otro lomo. Servir con patatas al vapor, regado con aceite y perejil picado.





Sandía y kiwis flambeados

4 Personas: 1 sandía mediana, 2 ó 3 kiwis, 4 cucharadas de azúcar, zumo de limón, 1 copa de ron.

Tiempo de preparación: ½ hora.
Calorías: 150.



Cortar la sandía horizontalmente, hacer rodajas de 2 cm. y luego círculos con la ayuda de un cortapastas redondo. Pelar los kiwis y cortarlos en lonchas finas.



Colocar en una fuente refractaria círculos de rodajas de sandía ligeramente acaballadas y de kiwi, continuar hasta terminar.



Rociar con el zumo de limón y el azúcar y gratinar unos minutos en el horno. Calentar el ron en un cazo, prenderle fuego y verter sobre las frutas.



Tarta de queso

8 Personas: **Tartaleta:** 150 gr. de mantequilla, 300 gr. de galletas María, 2 cucharadas de azúcar, el zumo de 1 limón.
Relleno: ¼ l. de leche, 8 cucharadas de nata líquida, 50 gr. de queso Idiazábal, 50 gr. de queso de cabra y oveja (como la torta del Casar), 2 tarrinas de queso San Millán (300 gr.), 4 huevos, 2 cucharadas de Maizena, 200 gr. de azúcar glas.

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 560.



Triturar las galletas María con la mantequilla, las 2 cucharadas de azúcar y el zumo de limón, añadiendo algo de agua o leche para formar una pasta espesa. Forrar con esta masa un molde de fondo móvil.



Cocer la nata con la leche, el queso Idiazábal y la torta del Casar, moviendo sin parar, hasta que se deshagan los quesos. Batir las yemas con la mitad del azúcar y la Maizena y mezclar con el queso San Millán.



Montar las claras a punto de nieve con el resto del azúcar. Unir la mezcla de nata, leche y quesos con la crema de yemas. Añadir las claras. Llenar la tartaleta y cocer a 180ºC, unos 30-35 minutos. Espolvorear con azúcar glas.



Microondas

Fiambre de pollo y cerdo

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 715.

4 Personas: 1/4 kg. de bacon en lonchas finas, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 4 cucharadas de aceite, 1/4 kg. de carne de pollo picada, 1/4 kg. de carne de cerdo picada, 100 gr. de higaditos de pollo picados, 1 cucharada de brandy, 1 huevo, 1 cucharada de nata líquida, una pizca de tomillo, sal, pimienta.



Quitar la corteza del bacon y forrar un molde de plum-cake engrasado. Pelar y picar muy finos la cebolla y el ajo y freírlos tapados en el aceite durante 5 minutos a potencia máxima.



Sacarlos y mezclarlos con el pollo, el cerdo y los higaditos. Añadir el huevo batido, el brandy y la nata. Sazonar con tomillo, sal y pimienta, mezclar bien y verter en el molde.



Cubrir con las lonchas de bacon que cuelgan y tapar con papel film. Introducir en el microondas unos 15-20 minutos o hasta que esté hecho. Servir frío, cortado en lonchas y acompañado de ensalada.

Muy útil

Para congelar alimentos utiliza envases cuadrados o rectangulares, ya que permiten un mejor aprovechamiento del espacio del congelador.

Cuando se utiliza harina para espesar una salsa, previamente hay que rehogarla bien en aceite o mantequilla, o tostarla para evitar que sepa a cruda.

Si vas a freír morcillas y salchichas, para que no se abran al hacerlo, es necesario pincharlas varias veces.

Las verduras deben incorporarse al agua de cocción cuando ésta ya está hirviendo.

Si la masa se te pega al rodillo y no quieres poner más harina, introdúcelo en el congelador un par de horas hasta que esté muy frío.



Jamón de pato
con mermelada de higos

Tiempo de preparación: 20 minutos.
Calorías: 300.

4 Personas:
200 gr. de jamón de pato,
4 cucharadas de mermelada de higos,
200 gr.de nueces peladas.



Despegar las lonchas de jamón de pato con cuidado de que no se rompan y colocarlas sobre una tabla.



Pintar con ayuda de un pincel las lonchas de jamón por las dos caras con la mermelada y colocarlas en el plato.



Untar las nueces con la mermelada hasta que estén brillantes y colocarlas sobre el jamón.



Ensalada de queso de cabra y vieiras

Tiempo de preparación: 1/2 hora.
Calorías: 475.

4 Personas: 300 gr. de queso de cabra (rulo pequeño), 4 vieiras, 1 cucharada de aceite,1 bolsa de brotes tiernos de ensalada, sal, pimienta.
Vinagreta: 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 cucharada de vinagre de Módena, 1 cucharada de miel, sal.



Vinagreta: Deshacer la sal y la miel en el vinagre y mezclar con el aceite de oliva virgen hasta que la mezcla emulsione.



Cortar el queso en lonchas de 2 cm. y gratinarlo con la plancha hasta que la superficie esté dorada. Colocarlos en los platos.



Sazonar las vieiras con sal y pimienta y saltearlas en el aceite. Poner una en cada plato, añadir las ensaladas y regar con la vinagreta.

Cubos de patata con yema y natillas

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 605.

4 Personas: 4 patatas grandes, 4 huevos, aceite para freír.
Natillas: 1 cebolla, 4 huevos, 4 cucharadas de aceite, 8 cucharadas de nata líquida, sal.



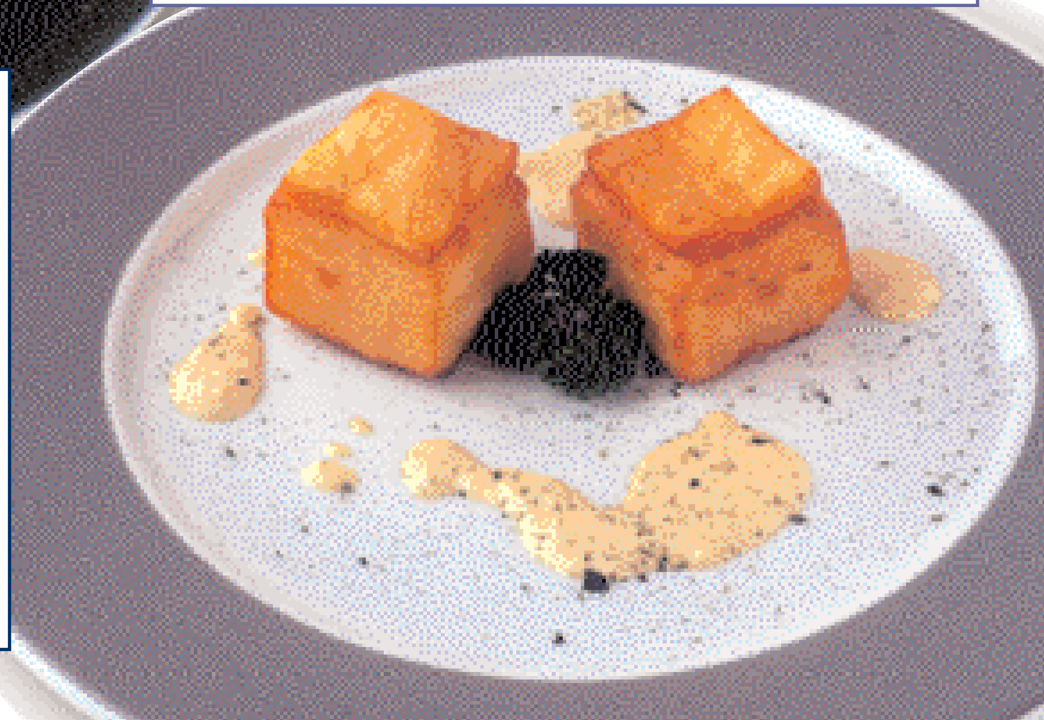
Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas con forma de cubo, todos iguales. Cortar una tapa, vaciar y cocer en abundante aceite a fuego lento. Escurrirlas y, cuando estén frías, rellenarlas con una yema de huevo. Sazonar.



Colocar las tapas, pegándolas con un poco de clara. Freírlas de nuevo en abundante aceite muy caliente para que se doren rápidamente sin que se cuajen las yemas, escurrirlas sobre papel absorbente. Servirlas sobre las natillas.



Natillas: Estofar la cebolla picada en el aceite (7 minutos tapado en el m.o. al 100%). Batir los huevos con la nata y la cebolla, triturar todo para que resulte una crema fina, sazonar y espesarla en un cazo de fondo grueso, a fuego lento sin parar de mover.





Perdices estofadas

Tiempo de preparación: 2 horas.
Calorías: 360.

4 Personas: 2 perdices, harina, 2 cebollas, 2 zanahorias, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1 vaso de vino blanco, 1/2 vaso de aceite de oliva, 1/4 kg. de cebollas francesas, 1/4 kg. de zanahorias baby, sal, pimienta.



Limpiar las perdices, bridarlas y sazonarlas con sal y pimienta por dentro y por fuera. Pasarlas por harina y freírlas en el aceite hasta que se doren. Escurrirlas y reservarlas.



Estofar en el aceite de hacer las perdices, las cebollas, los ajos y las zanahorias picados, el laurel y unos granos de pimienta, durante 5 minutos. Incorporar las perdices, añadir el vino y cubrir con agua.



Rectificar el punto de sazón y cocer tapadas 1 1/2 horas, en la última 1/2 hora. Agregar las zanahorias baby y las cebollas francesas. Cortar las perdices por la mitad y servirlas con su salsa.



Bonito con costra de torrezno y salsa de Oporto

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 685.

4 Personas: 1 rodaja de bonito de 800 gr., 200 gr. de tocino cortado en lonchas muy finas, 2 chalotas, 2 cucharadas de aceite, 1/2 vaso de Oporto, sal, pimienta.



Freír las chalotas picadas en el aceite hasta que estén doradas, regar con el Oporto, cocer unos minutos hasta que reduzca y pasar la salsa por el chino.



Limpiar el bonito, quitarle la piel y las espinas y cortarlo en cuartos grandes. Sazonarlos, envolverlos con las lonchas de tocino y sujetar con palillos.



Freír el bonito en una sartén de hierro muy caliente, sin nada de grasa para que el tocino se deshaga y el bonito quede jugoso.
Servirlo con la salsa.



Higos caramelizados con mousse de chocolate blanco

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 675.

4 Personas: **Mousse de chocolate blanco:** 225 gr. de chocolate blanco, 2 cucharadas de brandy, 4 claras de huevo, 1 vaso de vino de nata montada azucarada. **Higos caramelizados:** 150 gr. de azúcar, 1 rama de canela, 6 higos, el zumo de 1 limón. Caramelo líquido y galletas para acompañar.



Partir el chocolate en trozos y derretirlo 2 minutos en el microondas al 100%. Añadir el brandy y enfriarlo sin parar de mover para que continúe semilíquido. Montar las claras a punto de nieve y mezclarlas con la nata montada.



Mezclar delicadamente con ayuda de una espátula la crema de chocolate con las claras y la nata y guardar en la nevera unas horas. **Higos:** Poner el azúcar y la canela en un cazo de fondo grueso y cocer hasta que empiece a caramelizarse.



Incorporar los higos y el zumo de limón y dar vueltas sobre el fuego hasta que empiecen a dorarse. Servir los higos cortados por la mitad y acompañados de la mousse de chocolate blanco con galleta. Regar con el caramelo líquido.



Charlota de melocotón

Tiempo de preparación: 1 hora.
Calorías: 350.

8 Personas: 2 brazos de gitano pequeños, 1/2 l. de leche, 75 gr. de almendras molidas, 4 cucharadas de azúcar, 6 hojas de gelatina, 5-6 melocotones en almíbar, 250 gr. de nata montada.



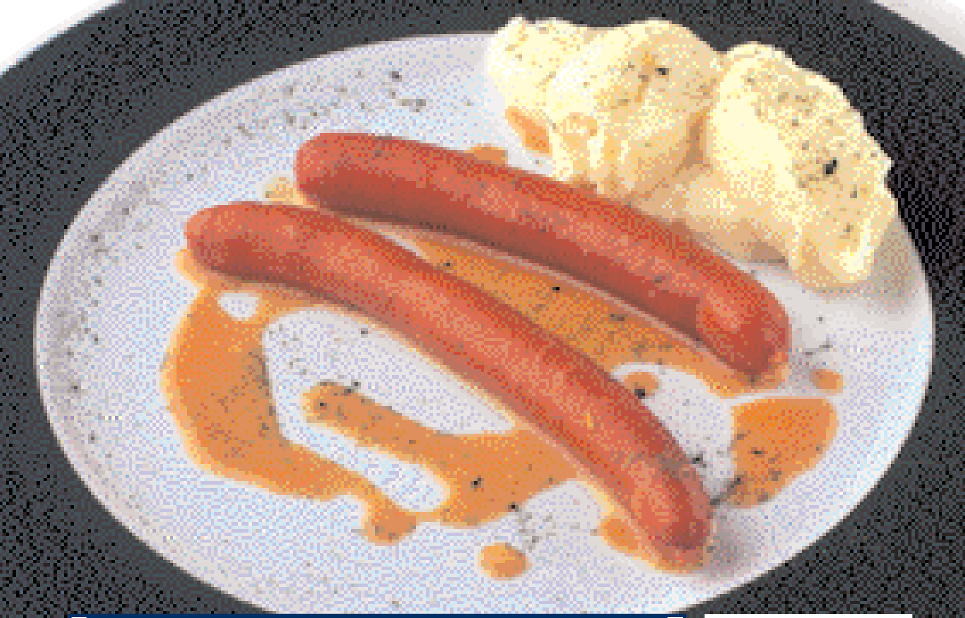
Cortar los brazos de gitano en rodajas del mismo grosor. Poner 2 tiras cruzadas de papel film de cocina en un bol semiesférico de cristal y forrarlo con las rebanadas de bizcocho.



Cocer la leche con las almendras molidas durante 20 minutos a fuego suave. Añadir el azúcar, cocer 10 minutos más y agregar en caliente, pero fuera del fuego la gelatina remojada y escurrida.



Cuando empiece a tomar consistencia, incorporar la nata montada y, por último, los melocotones cortados en dados. Llenar el bol forrado con el bizcocho y guardar en la nevera unas horas. Desmoldar y servir.



Microondas

Salchichas con piña

Tiempo de preparación: 15 minutos. Calorías: 275.

4 Personas: 400 gr. de salchichas tipo Frankfurt,
1/2 taza de zumo de piña,
1 cucharada de mostaza,
2 cucharadas de ketchup,1 cucharada de aceite de oliva.



Hacer un corte longitudinal y tres transversales a cada salchicha. Mezclar el zumo de piña, la mostaza, el ketchup y el aceite.



Incorporar las salchichas y dejarlas en el adobo 5 minutos. Escurrirlas, ponerlas en una fuente y hacerlas en el microondas durante 1 minuto al 100%.



Añadir las salchichas a la mezcla de piña, mostaza y ketchup y continuar la cocción 3-4 minutos más al 100%. Servir las salchichas con su salsa y puré de patata.

Muy útil

Resulta muy conveniente disponer de un cuaderno cerca del congelador para apuntar lo que se introduce en él con la fecha, y lo que se va consumiendo.

El agua de cocer las verduras debe aprovecharse siempre que sea posible, ya que es donde se encuentran gran cantidad de sus vitaminas y sales minerales.

Para quitar la humedad a la sal, colocarla sobre un papel absorbente e introducirla en el microondas 1 minuto a potencia máxima.

Los zumos de frutas son muy ricos en vitaminas y más digestibles que las frutas enteras.

Las tartas y los pasteles se congelan muy bien, pero los adornos con nata, crema o merengue, deben hacerse al descongelarlos.

Portonic

Tiempo de preparación: 5 minutos.
Calorías: 50.

4 Personas: 1 tónica, la misma cantidad de Oporto blanco, 1 lima, hielo.



Poner en una jarra la tónica y añadir la misma cantidad de Oporto y mezclar.

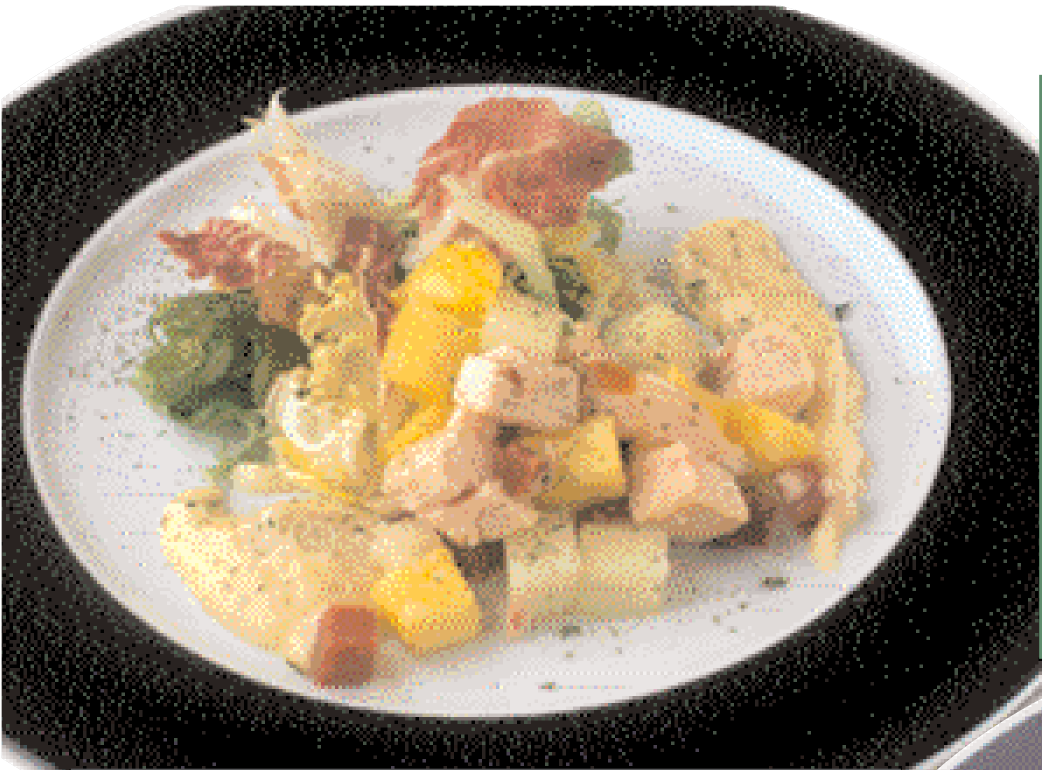


Cortar la lima en rodajas y exprimir unas gotas de uno de los extremos en la jarra.



Picar el hielo e incorporarlo al cóctel. Llenar las copas y poner una rodaja de lima en cada una.





Ensalada de pollo ahumado, jamón y frutas

Tiempo de preparación: 20 minutos.
Calorías: 400.

4 Personas: 200 gr. de jamón serrano,1 pechuga de pollo ahumada,1/2 melón, 1/2 piña, 1 bolsa de brotes tiernos de ensalada. **Salsa:** 4 cucharadas de mayonesa,1 cucharada de chutney de mango, zumo de limón, sal, pimienta.



Quitar la piel de la pechuga y cortarla en dados. Cortar el jamón serrano en dados más pequeños.



Quitar la cáscara y las semillas del melón y cortar la pulpa en dados. Pelar la piña y cortarla en trocitos.



Salsa: Mezclar la mayonesa, el chutney, la pimienta y el zumo, y colocar la ensalada y la salsa en los platos.

Gratinado de merluza

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 420.

4 Personas: 2 bolsas de puré de patata, 400 gr. de filetes de merluza, 1 vaso de salsa de tomate, 1 vaso de mayonesa, 2 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de vino blanco, sal, pimienta.



Lavar la merluza, secarla y salpimentarla. Pelar el ajo, cortarlo en láminas y freírlo ligeramente en el aceite. Poner la merluza en una fuente, añadir el aceite con los ajos y el vino.



Tapar con plástico de cocina y cocer en el microondas 1-2 minutos al 100% . Desmenuzar la merluza con la mano. Preparar el puré de patata siguiendo las instrucciones del fabricante.



Engrasar una fuente refractaria, poner una capa de puré de patata, cubrir con salsa de tomate, la merluza, salsa de tomate, puré y acabar con mayonesa. Gratinar en el horno y servir.





Hamburguesas de pollo

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 490.

4 Personas: 800 gr. de pechuga y pata de pollo deshuesadas y picadas, 1 huevo, 1 chalota, 100 gr. de setas de temporada, sal, pimienta, 4 cucharadas de nata líquida, 1 lata de trufas, harina para rebozar, 6 cucharadas de aceite.
Salsa: 1 chalota picada, 200 gr. de setas, 1 cucharón de caldo, 4 cucharadas de nata líquida, sal, pimienta.



Pasar las setas y la chalota por la trituradora con la nata y el huevo y mezclar con el pollo. Sazonar y mezclar con las trufas picadas y su jugo. Dejar reposar 1/2 hora para que tome bien los sabores.



Formar 8 bolas de mismo tamaño, pasarlas por harina y aplastarlas con las manos en forma de hamburguesa. Freírlas en el aceite caliente 2-3 minutos por cada lado y reservarlas al calor.



Salsa: En la grasa sobrante freír la chalota. Cuando empiece a dorarse, incorporar las setas cortadas en lonchas finas, sazonarlas, rehogarlas hasta que se consuma el agua de vegetación y añadir el caldo y la nata.

Rodaballo al vapor de hinojo con verduras confitadas

Tiempo de preparación: 35 minutos.
Calorías: 400.

4 Personas: 4 filetes de rodaballo de 200 gr. cada uno, 250 gr. de hinojo, 1 zanahoria, 2 pimientos verdes, 4 tomates de lata, 6 cucharadas de aceite, sal, pimienta.



Cortar los pimientos y la mitad del hinojo en tiras, la zanahoria en rodajas y escurrir los tomates. Poner las hortalizas en un cazo con 2 cucharadas de azúcar, 2 de aceite y 2 de vinagre.



Cocerlas a fuego lento hasta que se consuma todo el líquido y se caramelicen. Picar el resto del hinojo y cocerlo en un litro de agua con sal durante 15 minutos en la parte de abajo de la vaporera.



Lavar el rodaballo, sazonarlo con sal y pimienta y colocarlo en el cestillo. Cocerlo al vapor del caldo de hinojo con la cacerola tapada 3-4 minutos. Servirlo regado con aceite y con las verduras confitadas.





Helado de melocotón

Tiempo de preparación: 35 min más el tiempo de cuajar.
Calorías: 830.

4 Personas: 3/4 kg. de melocotones maduros (5 unidades), 1/2 kg. de azúcar, 1/2 l. de nata líquida, zumo de limón.



Lavar los melocotones, quitar los huesos, triturarlos y añadir el azúcar y el zumo de limón.



Cocerlos a fuego suave durante 15 minutos y enfriar. Montar la nata líquida con la batidora.



Mezclar la nata montada con la mermelada de melocotón y cuajar en la sorbetera unos 20 minutos.



Crema de moras

Tiempo de preparación: 35 min. más el tiempo de nevera.
Calorías: 340.

4 Personas: 1/2 kg. de zarzamoras, 200 gr. de azúcar, 2 cucharadas de Kirsch, el zumo de 1 limón, 6 hojas de gelatina, 1/2 l. de nata líquida.



Lavar las moras, cubrirlas con 100 gramos de azúcar y dejarlas macerar 30 minutos. Pasarlas por el pasapurés y añadir el zumo de limón y el Kirsch.



Poner la gelatina a remojo en agua fría, escurrirla y deshacerla en un vaso de agua caliente. Dejar enfriar y mezclar poco a poco con el puré de moras.



Guardar en la nevera. Montar la nata con el resto del azúcar e incorporarla a la crema cuando empiece a tomar consistencia. Servir adornada con moras y menta.



Microondas

Lasaña
de berenjenas y gambas

Tiempo de preparación: 45 minutos. Calorías: 560.

4 Personas: 800 gr. de berenjenas, 1/2 kg. de gambas, 150 gr. de queso emmental rallado, 100 gr. de jamón serrano, 2 cucharadas de mantequilla, 4 cucharadas de harina, 3/4 l. de leche, sal, pimienta, nuez moscada.



Pelar las berenjenas, cortarlas en lonchas de 1 cm., y remojarlas 1/2 hora en agua con sal. Escurrirlas y cocerlas tapadas en el microondas durante 6-8 minutos al 100%. Lavar las gambas, pelarlas y cocer las cabezas en 1 vaso de leche a potencia máxima durante 3 minutos. Triturar y pasar por un colador fino o por el chino.



Mezclar con el resto de la leche y calentar al 100%, durante 3-4 minutos. Fundir la mantequilla 15-20 segundos, añadir la harina y rehogarla en el microondas 1 minuto más. Incorporar la leche moviendo enérgicamente, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y seguir la cocción 3-4 minutos, moviendo cada 30 segundos.



Picar el jamón en dados diminutos, saltear las gambas 1/2 minuto al 100% y poner en una fuente refractaria una capa de berenjenas. Repartir por encima el jamón y las gambas, otra capa de berenjenas y cubrir con la bechamel. Espolvorear con el queso y gratinar hasta que el queso se funda y quede dorado.

Muy útil

Los productos que se vayan a congelar deben enfriarse completamente antes de su envasado o empaquetado.

Al descongelar los alimentos, no deben sacarse de sus envases para que el jugo que sueltan pueda aprovecharse en su preparación.

Los frutos secos que estén poco tostados o reblandecidos, se pueden introducir en pocas cantidades en el microondas durante 1 minuto a potencia máxima, dejarlos enfriar y guardarlos en botes herméticos.

Para que las patatas pierdan el almidón y salgan sueltas, ponerlas media hora en agua fría y secarlas bien antes de freírlas.

Las manos de cordero cerdo o ternera, necesitan siempre una cocción previa antes del guiso.



Montaditos de jamón, lechuga y mayonesa

4 Personas:
100 gr. de jamón serrano en un trozo,
6 hojas de lechuga,
6 cucharadas de mayonesa,
1 baguette.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos.
CALORÍAS: 325.



Picar el jamón en dados diminutos con el cuchillo. Lavar la lechuga, secarla y cortarla en juliana muy fina.



Poner en un cuenco la mayonesa y añadir la juliana de lechuga y el jamón picado. Mezclarlos con la mayonesa.



Cortar el pan en rebanadas finas y poner una cucharada de la mezcla en cada una, redondear la superficie.



Ensalada templada de rape con ajada

4 Personas: 1 cola de rape de 1/2 kg., 1/4 kg. de judías verdes, 1 bote de brotes de soja, lechuga, escarola, achicoria, sal, pimienta. **Ajada:** 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, un buen chorreón de vinagre, 1 cucharada de pimentón dulce, sal.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 min.
CALORÍAS: 310.



Ajada: Pelar los dientes de ajo, picarlos y freírlos en el aceite, añadir el pimentón, vinagre y sal. Dejar reposar para que se asiente el pimentón en el fondo y colar sólo el aceite rojo, dejando el poso de pimentón.



Lavar las judías verdes, quitarles las hebras, cortarlas a lo largo y después en 3 trozos, cocerlas en agua hirviendo con sal, escurrirlas y reservarlas. Escurrir los brotes de soja del agua de conserva.



Limpiar, sazonar el rape y cocerlo al vapor. Lavar y centrifugar las ensaladas para que no lleven agua y colocarlas en diagonal en los platos con los brotes y judías. Poner encima el rape y regar con la ajada.

Cardo relleno de jamón y espárragos

4 Personas: 1 kg. de cardo fresco o congelado de tallo ancho, 8 puntas de espárragos, 4 lonchas muy finas de jamón serrano, 100 gr. de jamón serrano en un trozo, 1 cebolla pequeña, 1 cucharada de harina, 1 vaso de caldo de verduras, 4 cucharadas de aceite, 1 bote de habitas pequeñas, 1 huevo, harina, pan rallado, aceite para freír, sal, pimienta.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora.
CALORÍAS: 545.



Rallar la cebolla, freírla en el aceite hasta que se dore, añadir el jamón picado en dados muy pequeños y la cucharada de harina, rehogar unos minutos y regar con el caldo de verduras. Incorporar las habitas escurridas y dar un hervor.



Limpiar el cardo si fuera fresco, cortarlo en trozos de 8 cm., cocerlo en agua hirviendo con sal hasta que esté tierno y escurrirlo. Cuando se haya enfriado, pasarlo por harina, huevo y pan rallado, freírlo en abundante aceite y escurrirlo.



Colocar en una fuente 4 trozos de cardo, poner encima de cada trozo dos espárragos y una loncha de jamón, adaptándola a la forma del cardo y tapar con otros 4 trozos de cardo del mismo tamaño. Servir sobre las habitas y su salsa.





Molde de pechugas con queso Idiazábal

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos (en el m.o.).
CALORÍAS: 360.

4 Personas:
2 medias pechugas en filetes, 75 gr. de queso Idiazábal en lonchas finas, 200 gr. de jamón dulce, 100 gr. de jamón serrano en lonchas finas, sal, pimienta, mantequilla para el molde.



Aplanar los filetes de pechuga y sazonarlos ligeramente. Engrasar un molde pequeño de plumcake con mantequilla y tapizar el fondo y las paredes con lonchas de jamón dulce con los bordes ligeramente montados.



Colocar un capa de pechugas, luego una de queso, encima jamón serrano, otra de pechugas, otra de queso, otra de jamón serrano, alternando las capas hasta terminar las pechugas. Cubrir con el jamón que cuelga.



Tapar el molde con papel de aluminio y cocer al baño María 45 minutos en el horno a 180ºC, o 12 minutos en el microondas al 100%. Colocar un peso encima y guardar en la nevera durante unas horas.

Calamares rellenos con vinagreta de verduras

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora
CALORÍAS: 610.

4 Personas: 1 kg. de calamares pequeños, 300 gr. de setas, 100 gr. de jamón serrano, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite.
Vinagreta: 12 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de vinagre de Jerez, 1/2 tomate rojo, 1/2 pimiento verde fino, 3 ó 4 cebollinos, sal, pimienta, perejil.



Lavar los calamares y picar los tentáculos. Freír en la mitad del aceite el ajo picado hasta que empiece a dorarse. Añadir los tentáculos de los calamares y, cuando se consuma el líquido que sueltan, agregar el jamón picado y las setas limpias y picadas.



Cuando se consuma todo el jugo, rectificar el punto de sazón, rellenar los calamares y cerrarlos con un palillo. Sazonarlos con sal, hacerlos en sartén acanalada con el resto del aceite durante 10 minutos y reservarlos al calor.



Vinagreta: Cortar sobre la tabla en dados diminutos el tomate pelado, el pimiento, los cebollinos y el perejil. Calentar el aceite en un cazo, incorporar las hortalizas y darles un hervor. Sazonar con sal y pimienta y añadir el vinagre de Jerez.





Capuchina con frutas exóticas

8 Personas: **Frutas:** 1 mango, 2 kiwis, 1 papaya, 1 piña, 1 vaso de azúcar, 1 vaso de agua, 1 corteza de limón y una de naranja, 1 palo de canela, 1 vaina de vainilla.
Capuchina: 10 yemas, 2 huevos, 2 cucharadas rasas de Maizena, 3 tazas de té de azúcar, 3 tazas de té de agua, corteza de limón.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora.
CALORÍAS: 640.



Batir las yemas y los huevos durante 15 minutos en la batidora eléctrica, bajar la velocidad al mínimo y añadir espolvoreada la Maizena, batiendo lo justo para que se una. Forrar un molde grande de corona con papel de aluminio, engrasarlo, llenarlo con la crema y cocerlo en el horno al baño María, a 180ºC, 15 minutos.



Disolver el azúcar en el agua, añadir la corteza de limón y cocerlo 15 minutos. Sacar la capuchina del horno, pincharla en varios sitios y bañarla con el almíbar caliente en el mismo molde. Dejarla reposar para que se empape bien. Volcarla sobre la fuente de servir y llenar el centro con las frutas escurridas.



Frutas: Pelar las frutas y cortarlas en rodajas o dados, al gusto. Deshacer el azúcar en el agua, añadir la canela, la vainilla, las cortezas de limón y de naranja cortadas en juliana y cocerlo 15 minutos. Regar las frutas con el almíbar caliente y dejarlas macerar tapadas 1 hora.

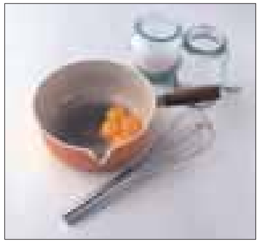
Caquis con crema de Oporto

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 min.
CALORÍAS: 275.

4 Personas:
4 caquis.
Crema de Oporto: 4 yemas de huevo, 4 cucharadas de azúcar, 1 pellizco de sal, 1 vaso de Oporto.



Lavar los caquis, quitar el pedúnculo, cortarlos por la mitad y sacar la pulpa con una cuchara, cuidando de no mancharse porque no se quita.



Crema de Oporto: Batir las yemas con el azúcar y un pellizco de sal en un cazo de fondo grueso, hasta que estén muy espumosas y de color amarillo claro.



Acercar al fuego sin parar de mover, añadiendo poco a poco el vino hasta que la mezcla adquiera la consistencia de una crema.
Verter sobre los caquis y servir.





Microondas

Puré Muselina

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos. CALORÍAS: 250.

4 Personas:

1/2 kg. de patatas, 1 vaso de agua hirviendo, 1 vaso de vino de leche caliente, 1 vaso de vino de nata líquida, 2 cucharadas de mantequilla, sal, nuez moscada, picadillo de jamón para acompañar.



Poner en una fuente refractaria las patatas peladas, lavadas y cortadas en trozos, cubrirlas con el agua, y cocerlas 6 minutos al 100% de potencia.



Sacar la fuente, mover las patatas y volver a introducirlas otros 6 minutos más. Sacarlas, pasarlas por el pasapurés con el jugo que les quede.



Añadir la leche, la nata y la mantequilla, sazonar con sal y nuez moscada y batir hasta conseguir una crema homogénea. Servir en una taza con el picadillo.

Muy útil

Cuando la col es muy verde y dura, es aconsejable cocerla unos minutos, tirar el agua y volver a cocerla en agua hirviendo con sal y una cucharada de azúcar, de esta forma resulta más tierna, digestible y se quita el sabor fuerte.

Para que los espárragos salgan limpios y transparentes, conviene cocerlos cubiertos con una servilleta limpia, ya que ésta absorberá la espuma que sueltan.

Las gomas que ajustan la tapa de la olla a presión durarán más tiempo, si se pasan por agua fría después de destapar la olla.

Si no se dispone de nata agria, es suficiente con añadir unas gotas de zumo de limón a la nata líquida y moverla con una cuchara hasta que espese.

El tiempo de cocción de los alimentos congelados se reduce a un tercio del que necesitarían si fuesen frescos.



Canapés de pimientos de Guernica

Tiempo de preparación: 20 minutos.
Calorías: 300.

4 Personas:
12 pimientos de Guernica,
1 bote de brandada,
12 tostadas Melva alargadas,
aceite para freír.



Lavar los pimientos, secarlos y quitarles el pedúnculo y las semillas.



Rellenar los pimientos con la brandada, aplastando bien para que no se salga.



Freírlos en el aceite muy caliente y colocarlos sobre las tostadas.



Ensalada templada de codorníz escabechada

Tiempo de preparación: 35 minutos.
Calorías: 400.

4 Personas: **Escabeche de codorniz:** 4 codornices, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1/2 zanahoria, 1 vaso de aceite, 1 vaso de caldo, 1/2 vaso de vinagre, sal, granos de pimienta, tomillo. 1 bote de alcachofas baby, 200 gr. de hongos,1 bolsa de brotes tiernos de ensalada.



Escabeche de codorniz: limpiar las codornices y atarlas. Rehogar en el aceite la cebolla y el ajo picados y la zanahoria en rodajas, una pizca de tomillo, sal y unos granos de pimienta. Añadir el caldo y cocer 10 minutos.



Incorporar el vinagre, dar un hervor, añadir las codornices y cocer 1/2 hora a fuego suave. Quitar la cuerda a las codornices, separar las pechugas y los cuartos traseros y deshuesarlas.



Escurrir las alcachofas y saltearlas, así como los hongos limpios y en láminas, con una cucharada de aceite. Servirlos con la codorniz deshuesada sobre los brotes de ensalada y regado con el escabeche.

Brick de ajoarriero con langostinos sobre salsa vizcaína

Tiempo de preparación: 45minutos.
Calorías: 340 más aceite.

4 Personas:
Salsa vizcaína: 4 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, 2 cebollas rojas, 1 cucharada de pasta de pimientos choriceros o 4 pimientos choriceros, perejil, pimienta, sal.
Bacalao ajoarriero: 400 gr. de bacalao, 1 cucharada de pasta de pimientos choriceros, 2 cucharadas de salsa de tomate, 2 pimientos del piquillo, 2 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite de oliva, 8 gambas, 8 hojas de pasta brick.



Salsa vizcaína: Freír en el aceite el diente de ajo entero y la cebolla en rodajas finas a fuego lento o 10 minutos en el m.o. Añadir la pulpa de choriceros, triturar todo y sazonar con sal, pimienta y perejil, dar un hervor.



Bacalao ajoarriero: Dorar los ajos laminados, retirar y freír el bacalao desalado y en dados pequeños, 10 min. a fuego lento. Pasar a una cazuela de barro y freír los pimientos en tiras y la pasta de los choriceros.



Añadir el tomate y el ajo, cocer 10 min. y verter en el bacalao, mezclar, añadir las gambas picadas y salteadas, mover la cazuela en el fuego hasta que ligue. Formar los paquetes de brick y freírlos. Servir sobre la salsa vizcaína.





Pisto de bonito con salsa de tomate

Tiempo de preparación: 25 minutos.
Calorías: 400.

4 Personas:
1/2 kg. de tomate, 1 calabacín mediano, 1 cebolla, 2 pimientos verdes, 1 berenjena pequeña, 400 gr. de bonito, 1 cucharada de azúcar, sal, pimienta, 6 cucharadas de aceite, 8 cucharadas de salsa de tomate.



Limpiar el bonito, cortarlo en dados, sazonarlo con sal y pimienta, dorarlo en el aceite y reservarlo. Pelar y picar la cebolla y los tomates; lavar y secar los pimientos, suprimir los pedúnculos y las semillas y cortarlos en trocitos.



En el mismo aceite del bonito, freír la cebolla y el pimiento. Añadir el tomate, azúcar, sal y pimienta, dar un hervor y cocer a fuego suave 20 min. (Se puede hacer todo en un recipiente tapado en el m.o., en 10 minutos.)



Pelar el calabacín y la berenjena y cortar en dados pequeños. Incorporar a la sartén y cocer a fuego lento hasta que se evapore el agua, o en el m.o. 5 min., añadir el bonito y dar un hervor. Servir el pisto con salsa de tomate.

Morcillo Torres

Tiempo de preparación: 45 minutos.
Calorías: 700.

4 Personas:
1 morcillo de ternera, 1 vaso de vino tinto, 1 vaso de vino blanco, 1/2 vaso de vinagre, 1 cucharada de harina, 4 patatas gordas, 4 cebollas, 8 dientes de ajo, pimienta en grano, sal.



Atar el morcillo para darle buena forma, pelar y lavar las patatas y pelar las cebollas. Lavar los ajos sin pelar y darles un golpe.



Poner el morcillo, las patatas, las cebollas, los ajos y unos granos de pimienta en la olla rápida. Añadir el vino blanco, el tinto, el vinagre y sazonar con sal.



Deshacer la harina en unas cucharadas de agua e incorporarla a la olla y cocer 30 minutos.
Servir la carne en lonchas con las patatas, cebollas y su salsa.





Charlota de frutas

4 Personas:

1 pan inglés, mantequilla para engrasar, 150 gr. de grosellas rojas y negras, 1 mango pelado y cortado en dados pequeños, 250 gr. de frutas del bosque variadas (fresas, frambuesas, moras, arándanos, etc.), 250 gr. de azúcar, 2 hojas finas de gelatina.

Tiempo de preparación: 30 minutos.
Calorías: 350.



Quitar las cortezas a las rebanadas de pan inglés y recortarlas para que se ajusten a las paredes y al fondo del molde. Engrasar el molde, que debe ser de paredes rectas, como de soufflé, con mantequilla.



Cocer las grosellas con el azúcar y 2 cucharadas de agua para que desprendan parte de su zumo. Fuera del fuego, incorporar el resto de las frutas, escurrirlas y bañar los bizcochos con parte del jugo.



Incorporar al resto del jugo caliente las hojas de gelatina remojadas en agua fría y escurridas y volver a mezclar con las frutas. Rellenar el molde con las frutas, tapar con más bizcochos y guardar en la nevera.

Helado de chirimoya con arándanos y cookies

4 Personas:

1/2 kg. de chirimoyas, 2 cucharadas de zumo de limón, 1 vaso de agua, 1 vaso de azúcar, 1 vaso de nata líquida, 3 cucharadas de azúcar glas, 8 cookies o galletas de mantequilla, 1 bote de mermelada de arándanos, obleas «pan de ángeles», de venta en panaderías.

Tiempo de preparación: 15 min.+ el tiempo de heladora
Calorías: 385.



Disolver el azúcar y el agua en un cazo y hacer hervir a fuego vivo, contando 5 min. desde que rompa el hervor, para obtener una almíbar a punto de hebra floja. Cortar las chirimoyas por la mitad y sacar la pulpa retirando las pepitas.

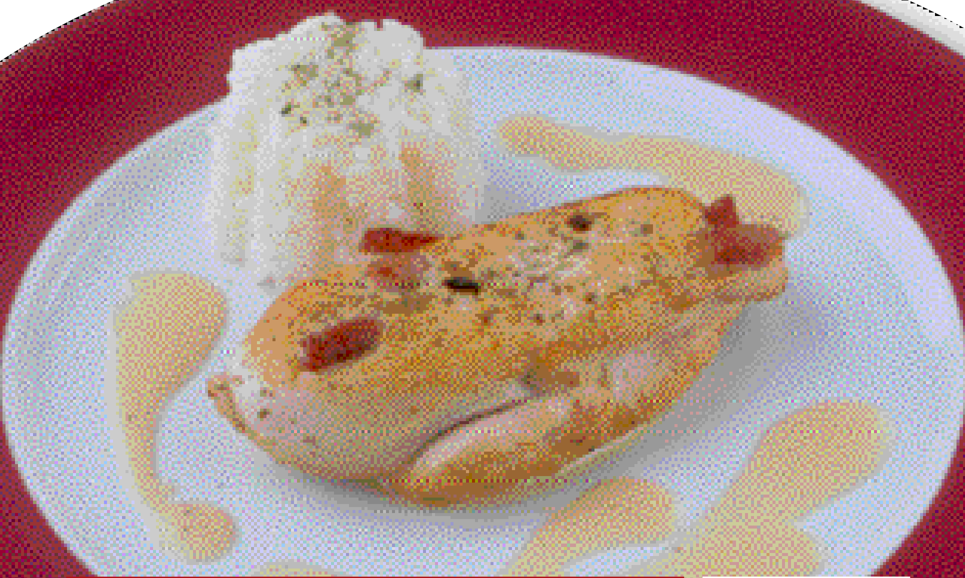


Mezclar en la batidora la chirimoya con el almíbar frío y el zumo de limón hasta conseguir una crema fina. Montar la nata con el azúcar glas y mezclar con la crema en movimientos envolventes para que no se baje.



Poner la crema en la heladora unos 20 min., añadir las cookies picadas con las manos y la mermelada de arándanos. Guardar en el congelador hasta el momento de servir. Formar bolas y servir con las obleas y la mermelada.





Microondas

Pechugas con jamón y nata

Tiempo de preparación: 12-13 minutos. Calorías: 465.

4 Personas:

4 pechugas de pollo, 50 gr. de jamón cortado en tiras, 4 cucharadas de aceite, 1/2 vaso de vino, 1/2 vaso de vino de nata líquida, sal, pimienta, estragón picado.



Mechar las pechugas con las tiras de jamón, dejando asomar los extremos. Calentar el aceite en el plato dorador durante 1 minuto y dorar las pechugas dándoles la vuelta o dorarlas en una sartén con el aceite.



Ponerlas en una fuente apta para microondas, salpimentarlas y verter el vino en el plato dorado o en la sartén para que se despegue toda la sustancia de dorar las pechugas. Añadir la nata.



Regar las pechugas con esta salsa, espolvorearlas con una pizca de estragón picado, tapar la fuente y meterla en el microondas 5-7 minutos al 100%. Dejarlas reposar unos minutos y servirlas con su salsa y arroz blanco.

Muy útil

La cocción en el m.o se puede interrumpir las veces que sea necesario para mover las salsas, dar la vuelta a los alimentos o añadir un ingrediente.

Para descongelar en el microondas, si no tiene botón de descongelación, programar a temperatura mínima 5 min., dejar reposar otros 5 y así sucesivamente hasta la total descongelación.

El tamaño de los huevos, si son muy grandes o pequeños, pueden cambiar las proporciones de las recetas de repostería.

Las croquetas deben congelarse en una bandeja, separadas entre sí. Cuando estén duras, pueden desprenderse y guardar amontonadas en un recipiente o bolsa.

El puré no debe hacerse con patatas nuevas ni triturarlas en la batidora, ya que queda gomoso.

COCINA DE VERANO
FRESCA Y RÁPIDA

SEMANA

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

con Recetas de Microondas

Cóctel Bronx

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 min.
CALORÍAS: 100.

4 Personas: 1 vaso de ginebra seca, 1 vaso de zumo de naranja, 1/2 vaso de vermut seco, 1/2 vaso de vermut rojo.



Poner en el vaso de la batidora 10-12 cubitos de hielo y añadir el vaso de ginebra.



Agregar el vermut seco, el vermut rojo y el zumo de naranja recién exprimido.



Triturar unos segundos, sin que se deshaga completamente el hielo y servir en copas de cóctel.





Ensalada templada de puerros y bacalao

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min. CALORÍAS: 450.

4 Personas: 1 bolsa de brotes tiernos de ensalada, 400 gr. de bacalao desalado.
Puerros confitados: 1 kg. de puerros, 1 cucharada de mantequilla, 1 de azúcar, 1 de vinagre, sal.
Vinagreta de anchoas: 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 de vinagre balsámico, 1 lata de anchoas en aceite.



En un cazo poner los puerros limpios, la mantequilla, la cucharada de azúcar, la cucharada de vinagre y sal. Cocerlos a fuego lento hasta que estén tiernos y se forme algo de caramelo.



Poner el bacalao en un cazo cubierto de agua fría, acercarlo al fuego y, cuando empiece a hervir, retirarlo y escurrirlo. Quitarle la piel y espinas y abrirlo en lascas.



Vinagreta de anchoas: Mezclar el aceite y el vinagre, añadir las anchoas escurridas y picadas. Servir los puerros y el bacalao templados sobre la ensalada y regar con la vinagreta.

Pasta con pulpo a la gallega

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 min.
CALORÍAS: 550.

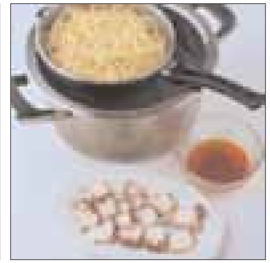
4 Personas: 400 gr. de espaguetis al huevo, 200 gr. de pulpo cocido, 1 cebolla.
Ajada: 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, un buen chorreón de vinagre, 1 cucharada de pimentón dulce, sal.



Ajada: Pelar los dientes de ajo, picarlos y freírlos en el aceite, añadir el pimentón, el vinagre y sal. Dejarlo reposar para que se pose el pimentón en el fondo y colar sólo el aceite rojo, dejando el poso de pimentón.



Cocer de nuevo el pulpo en agua hirviendo con la cebolla durante 15-20 minutos, porque suele estar algo duro. Escurrirlo del agua, cortar los tentáculos en rodajas más bien finas y reservarlos al calor.



Cocer los espaguetis en agua hirviendo con sal y un chorreón de aceite, durante el tiempo indicado en el envase. Escurrirlos, colocarlos en los platos, repartir por encima el pulpo y regar con la ajada.





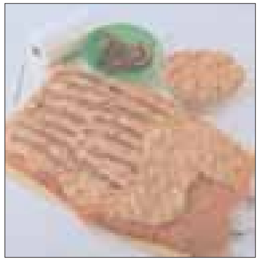
Aleta de ternera rellena

4 Personas: 1 kg. de aleta de ternera, 1/2 kg. de carne picada (cerdo y ternera), 100 gr. de queso manchego curado rallado, 12 filetes de anchoas en aceite, 1 huevo, miga de pan mojada en leche, 2 copas de Jerez, 1 diente de ajo, unos cascos de cebolla, 8 cucharadas de aceite, perejil, sal, pimienta.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora.
CALORÍAS: 1.100.



Salpimentar la aleta por dentro y por fuera y extender sobre la superficie de trabajo. Mezclar la carne picada con el huevo batido, el queso, sal, pimienta, perejil picado, el pan mojado en leche y escurrido y una copa de Jerez.



Colocar la mezcla en el centro de la aleta, repartir bien, intercalando las anchoas, envolver la aleta sobre sí misma, con el relleno dentro. Formar un rulo uniforme, coser y atarla para que conserve la forma en la cocción.



Dorar la carne en el aceite a fuego vivo, añadir el ajo y la cebolla. Regar con la otra copa de Jerez, tapar, bajar el fuego y cocer 1 1/4 hora (20 min. en olla rápida). Pasar la salsa y servir con la carne en lonchas y puré de patata.

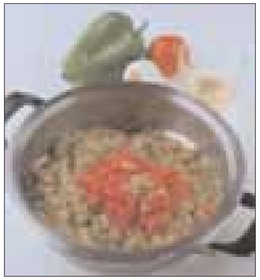
Chipirones rellenos de gambas

4 Personas: 24 chipirones, 1/4 kg. de gambas, 2 cebollas, 1 pimiento verde de piel fina, 2 tomates, 6 cucharadas de aceite, 1 rama de perejil, 1 diente de ajo, 1/2 vaso de vino blanco, sal, pimienta.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora.
CALORÍAS: 385.



Limpiar los chipirones, reservar la tinta, picar las patas y las alas. Pelar las gambas, y mezclar los cuerpos con las patas de chipirón. Sazonar, rellenar los cuerpos, cerrar con un palillo y freír.



En el aceite sobrante freír 15 min. la cebolla, el ajo, el pimiento y el perejil muy picados. Añadir el tomate pelado y picado, freír un poco más, regar con el vino y añadir los chipirones fritos.



Cocer las cabezas de las gambas en 1/2 vaso de agua, colar y exprimir. Machacar las tintas, disolver con el caldo, verter en la cazuela y cocer con los chipirones. Servir con arroz blanco.





Helado de café y toffee

4 Personas: 4 yemas de huevo, 100 gr. de azúcar glas, 1 cucharadita de Maizena, 1/2 l. de leche, 2 cucharadas de café instantáneo, 8 cucharadas de dulce de leche.

TIEMPO: 20 min. + el tiempo de heladora.
CALORÍAS: 335.



Batir en un cazo de fondo grueso las yemas, el azúcar y la Maizena. Verter la leche hirviendo sin dejar de batir.



Cocer a fuego suave hasta que la crema espese. Fuera del fuego incorporar las 2 cucharadas de café y mezclar hasta que se deshaga.



Enfriar la crema y cuajarla en la sorbetera unos 20 minutos. Sacar el helado a un cuenco y mezclarlo con el dulce de leche.

Crujiente de avellana con cuajada y salsa de membrillo

8 Personas: **Obleas de avellana:** 2 claras, 125 gr. de azúcar, 125 gr. de avellana molida, 100 gr. de mantequilla. **Moldes de cuajada:** 1/2 l. de leche, 1/4 l. de nata líquida, 1 1/2 sobres de cuajada Royal. **Salsa de membrillo:** 50 gr. de carne de membrillo, 2 cucharadas de agua.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 min. CALORÍAS: 400.



Mezclar los ingredientes de las obleas hasta obtener una pasta uniforme, hacer porciones redondas, un poco mayores que los moldes de cuajada, en el silpat. Cocer y dorar en el horno a 150º-160ºC. Despegar en caliente.



Disolver los sobres de cuajada en la nata líquida, moviendo hasta que se disuelvan. Hervir la leche en un cazo y añadir la nata con cuajada, mezclar y repartir en 8 moldes bajos de paredes rectas como los de hacer huevos.



Guardar en la nevera hasta que cuajen. **Salsa de membrillo:** fundir el dulce de membrillo y agua hasta licuar. Poner en los platos las galletas, desmoldar los moldes de cuajada y regar con la salsa de membrillo.





Microondas

Sopa de puerros

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 min. CALORÍAS: 230.

4 Personas: 3 puerros, 1 cebolla mediana, 1 patata mediana, 6 cucharadas de aceite, 3/4 de l. de caldo de ave, 8 cucharadas de nata líquida, sal, pimienta.



Limpiar, lavar y cortar en rodajas los puerros y la cebolla y la patata en dados. Ponerlos con el aceite en un recipiente amplio, apto para microondas.



Introducirlos al 100% de potencia durante 10 minutos. Sacarlo, añadir el caldo y volver a introducirlo otros 10 minutos al 100% de potencia.



Comprobar el punto de sazón y que el caldo de la sopa se ha trabado por haberse deshecho algo la patata. Añadir la nata líquida y servirla espolvoreada de cebollino.

Muy útil

Para comprobar que una patata, del tamaño que sea, está cocida, se introduce la punta de un cuchillo en el centro. Si la patata no sube con la hoja al levantar el cuchillo, está lista para comer.

Al cocer la pasta de lasaña, calcula algunas láminas más de las indica la receta, para sustituir las que pudieran romperse o pegarse en la cocción.

Si un guiso de legumbres resulta algo líquido, saca con cuidado unas cucharadas de legumbre, tritúralas y ponlas en la cazuela.

No tires nunca el caldo de cocer las legumbres, porque en él van disueltos gran parte de sus minerales y vitaminas.

El helado debe sacarse del congelador con antelación para que se suavice y pierda el exceso de frío.

COCINA DE VERANO
FRESCA Y RÁPIDA
con Recetas de Microondas

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

Fascículo 15 • Semana nº 3.221

Cóctel Alexander

4 Personas: 1 copa de brandy, 1 copa de crema de cacao, 1 copa de nata líquida, 1 pizca de nuez moscada, hielo.

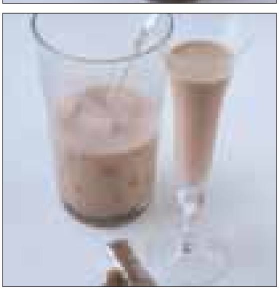
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 min. CALORÍAS: 180.



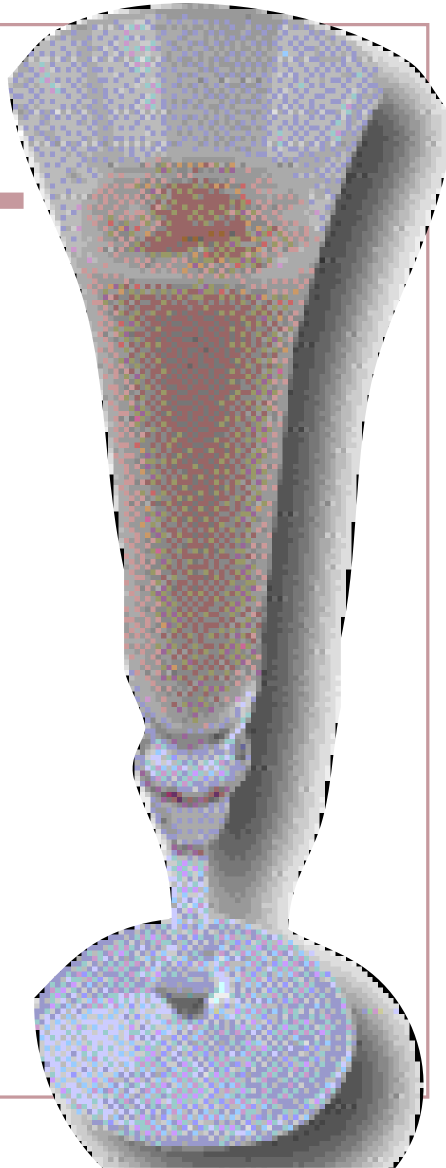
Mezclar en un vaso largo la copa de brandy y la crema de cacao.



Añadir la nata líquida y 10-12 cubitos de hielo. Agitar.



Servirlo en copas de cóctel y espolvorear con nuez moscada.





Arroz con champiñones y salsa de hongos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 min. CALORÍAS: 635.

4 Personas: 4 tacitas moka de arroz, 6 cucharadas de aceite, ½ kg. de champiñones frescos, 100 gr. de bacon, 1 diente de ajo, ½ cebolla, limón, sal. **Salsa de hongos:** 150 gr. de boletus, 1 chalota, 2 cucharadas de aceite, 1 de harina, 2 de nata líquida,1 vaso de vino de caldo, sal, pimienta.



Limpiar y lavar los champiñones, escurrir, rociar con zumo de limón y cortar en láminas. Pelar y picar el diente de ajo y la cebolla, cortar el bacon en dados. Limpiar los hongos y trocearlos y picar muy fina la chalota.



Freír en el aceite el bacon, el ajo y la cebolla, añadir los champiñones y rehogarlos hasta que se consuma el agua. Salpimentar. Cocer el arroz en agua con sal 18 min., escurrir y rehogar con los champiñones.



Salsa de hongos: Freír la chalota hasta que esté transparente, añadir los hongos y salpimentar. Espolvorear la harina, rehogarla y regar con el caldo caliente, cocer 5 minutos sin parar de mover, triturar la salsa y añadir la nata.

Ensalada templada de pasta, chipirones y gulas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 min. CALORÍAS: 620.

4 Personas: 250 gr. de espirales de colores, 400 gr. de chipirones, 200 gr. de gulas, 1 bolsa de brotes tiernos de ensalada, 12 cucharadas de aceite de oliva virgen, 2 dientes de ajo, 4 cucharadas de vinagre de Jerez, ½ copa de oloroso dulce, sal.



Limpiar los chipirones y cortarlos en tiras finas. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal y un chorreón de aceite de oliva.



Freír en el aceite caliente el ajo picado, dorar encima los chipirones, añadir las gulas y saltearlas unos segundos. Agregar el vinagre y el oloroso.



Mezclar la pasta con los chipirones y las gulas. Colocar en los platos las ensaladas aliñadas y encima la pasta. Regar con su jugo.





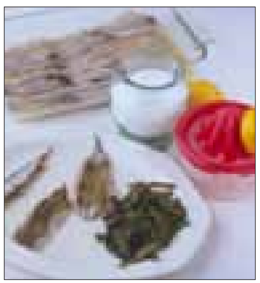
Boquerones rellenos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min.
CALORÍAS: 480.

4 Personas: ¾ kg. de boquerones, 1 limón, 3 pimientos verdes, 2 huevos, harina para rebozar, aceite para freír, 1 diente de ajo, sal.



Lavar y quitar las semillas a los pimientos, cortarlos en tiras y freírlos. Limpiar bien los boquerones, quitarles la cabeza, los intestinos y la espina central.



Colocarlos en una fuente y macerarlos con sal y el zumo de limón durante 15-20 minutos. Escurrirlos y rellenarlos con una tira de pimiento.



Pasarlos por harina y huevo y freírlos en abundante aceite al mismo tiempo que el diente de ajo fileteado. Servirlos con ensalada.

Jamón Villaroy

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min.
CALORÍAS: 945.

4 Personas: 4 lonchas de jamón de York de 150 gr. cada una, 75 gr. de queso gruyère rallado, ½ l. de bechamel espesa, 2 huevos, pan rallado, aceite para freír.



Mezclar la bechamel caliente con el queso rallado. Cortar las lonchas de jamón en rectángulos y sumergirlos uno a uno en la bechamel con ayuda de una espátula hasta que queden cubiertos por los dos lados.



Sacarlos a una fuente grande y plana engrasada con aceite. Cuando estén fríos recortar el exceso de bechamel para darles buena forma y que queden todos iguales.



Pasarlos por huevo batido y pan rallado y freírlos uno a uno en abundante aceite caliente hasta que se doren por los dos lados. Escurrirlos sobre papel absorbente y servirlos con patatas paja.





Sorbete de melón

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 min + el tiempo de heladora.
CALORÍAS: 100.

6 Personas: 1 melón pequeño maduro y aromático, 4 cucharadas de miel, 2 cucharadas de zumo de limón, una pizca de sal.



Pelar el melón, quitar todas las pepitas y cortarlo en trozos.



Triturar el melón con la miel, el zumo de limón y una pizca de sal.



Introducir en la heladora hasta que se solidifique y guardar en el congelador.



Hojaldre de manzanas con salsa de moras

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 min. CALORÍAS: 450.

4 Personas: 2 manzanas reineta, ¼ kg. de hojaldre congelado, 1 huevo, ½ lata de mermelada de albaricoque, 100 gr. de moras frescas, 4 cucharadas de azúcar glas, zumo de limón.



Pelar las manzanas, quitarles el corazón con el descorazonador y cortarlas por la mitad. Espolvorear la mesa y el rodillo con azúcar glas y extender el hojaldre.



Cortar el hojaldre en cuadrados de 15 cm. de lado, pintar las manzanas por fuera con huevo batido y colocar cada una en un cuadrado. Doblar las puntas hacia arriba y pintar de huevo el hojaldre.



Llenar el interior con mermelada de albaricoque y cocer en el horno a 250ºC durante 15-20 minutos. Triturar las moras con el resto de azúcar y un chorreón de zumo de limón y servir con las manzanas templadas.

Indice